



## Danskernes kostvaner 2011-2013

**Pedersen, Agnes N.; Christensen, Tue; Matthiessen, Jeppe; Knudsen, Vibeke Kildegaard; Sørensen, Mette Rosenlund; Biloft-Jensen, Anja Pia; Hinsch, Hanne-Jette; Ygil, Karin Hess; Kørup, Karsten; Saxholt, Erling**

*Total number of authors:*  
13

*Publication date:*  
2015

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Pedersen, A. N., Christensen, T., Matthiessen, J., Knudsen, V. K., Sørensen, M. R., Biloft-Jensen, A. P., Hinsch, H-J., Ygil, K. H., Kørup, K., Saxholt, E., Trolle, E., Søndergaard, A. B., & Fagt, S. (2015). *Danskernes kostvaner 2011-2013*. DTU Fødevareinstituttet.

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Danskernes kostvaner 2011-2013



# Danskernes kostvaner 2011-2013

## Hovedresultater

Udarbejdet af:

Agnes N. Pedersen  
Tue Christensen  
Jeppe Matthiessen  
Vibeke Kildegaard Knudsen  
Mette Rosenlund-Sørensen  
Anja Biloft-Jensen  
Hanne-Jette Hinsch  
Karin Hess Ygil  
Karsten Kørup  
Erling Saxholt  
Ellen Trolle  
Anders Budtz Søndergaard  
Sisse Fagt

Layout:

Anne Lise Christensen

DTU Fødevareinstituttet  
Afdeling for Ernæring

## **Danskernes kostvaner 2011-2013**

Hovedresultater

Dietary habits in Denmark 2011-2013.

Main results

1. udgave, februar 2015

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Oplag: 500 eksemplarer

Tryk: Rosendahls-Schultz Grafisk A/S

Foto: Colourbox

ISBN: 978-87-93109-39-1

Pris: Kr. 250,00

*Rapporten findes i elektronisk form på adressen:*

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

DTU Fødevareinstituttet

Mørkhøj Bygade 19

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 35 88 70 00

*Publikationen kan købes på <http://schultzboghandel.dk>*

# Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse .....</b>	<b>3</b>
<b>Forord .....</b>	<b>6</b>
<b>Resumé.....</b>	<b>7</b>
<b>Summary .....</b>	<b>8</b>
<b>Indledning .....</b>	<b>9</b>
Baggrund.....	9
Kostundersøgelserne .....	9
Anvendelse af kostundersøgelserne.....	10
Brug og begrænsning af data .....	10
<b>Metode og population .....</b>	<b>12</b>
Stikprøven og bortfald .....	13
Repræsentativitet .....	15
<b>Næringsberegning .....</b>	<b>17</b>
Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed.....	17
Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning .....	17
<b>Præsentation af resultater .....</b>	<b>19</b>
Estimer for indtag .....	19
Fødevarergrupper .....	19
Næringsstoffer.....	19
Aldersgruppering.....	20
<b>Indtag af fødevarer og relativ kotsammensætning.....</b>	<b>22</b>
Mælk og mælkeprodukter .....	22
Ost og osteprodukter.....	24
Brød og andre kornprodukter .....	26
Kartofler og kartoffelprodukter .....	28
Grøntsager og grøntsagsprodukter.....	30
Frugt og frugtprodukter .....	32
Juice .....	34
Kød og kødprodukter .....	36
Fjerkræ og fjerkræprodukter .....	38
Fisk og fiskeprodukter .....	40
Æg.....	42
Fedtstoffer .....	44

Sukker og slik .....	46
Drikkevarer .....	48
<b>Energi og makronæringsstoffer .....</b>	<b>51</b>
Energi .....	51
Kostens energifordeling .....	53
Fedt .....	58
Mættede fedtsyrer .....	60
Monoumættede fedtsyrer .....	62
Polyumættede fedtsyrer .....	64
Transfedtsyrer .....	66
Kulhydrat .....	68
Tilsat sukker .....	70
Kostfiber .....	72
Protein .....	74
Alkohol.....	76
<b>Vitaminer .....</b>	<b>78</b>
Vitamin A .....	78
Vitamin D .....	80
Vitamin E .....	82
Thiamin.....	84
Riboflavin.....	86
Niacin .....	88
Vitamin B <sub>6</sub> .....	90
Folat .....	92
Vitamin B <sub>12</sub> .....	94
Vitamin C.....	96
<b>Mineraler .....</b>	<b>98</b>
Calcium .....	98
Fosfor .....	100
Magnesium.....	102
Jern .....	104
Zink.....	106
Jod.....	108
Selen .....	110
Natrium.....	112
Kalium .....	114
<b>Fødevarergruppernes bidrag til indtaget af næringsstoffer .....</b>	<b>116</b>
Energi og makronæringsstoffer .....	116

Vitaminer .....	116
Mineraler .....	117
Sammenfatning .....	117
<b>Udvikling i kostens sammensætning 2003-2008 og 2011-2013.....</b>	<b>120</b>
<b>Kostens kvalitet og relation til anbefalinger.....</b>	<b>127</b>
<b>Diskussion og konklusion.....</b>	<b>130</b>
Fejlrapportering .....	130
Energi .....	130
Makronæringsstoffer .....	131
Vitaminer og mineraler .....	132
Kostens sammensætning .....	133
Konklusion.....	134
<b>Referencer .....</b>	<b>136</b>
<b>Bilag over totalkosten (inkl. alkohol) .....</b>	<b>139</b>
Bilag 1 – 14: Fødevaregrupper fordelt på køn og alder .....	139
Bilag 15 – 46: Energi og næringsstoffer fordelt på køn og alder .....	139
Bilag 47 – 59: Fødevaregrupper fordelt på børn og voksne .....	139
Bilag 60 – 92: Energi og næringsstoffer fordelt på børn og voksne .....	139

# Forord

Denne rapport viser hovedresultater fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) med dataindsamling i 2011- 2013. Kostundersøgelsen er gennemført af DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i henholdsvis 1985, 1995, 2000-2002 og 2003-2008. Afdelingen har i denne periode skiftet organisation adskillige gange undervejs, fra Levnedsmiddelstyrelsen over Fødevaredirektoratet og Danmarks Fødevareforskning til det nuværende DTU Fødevareinstituttet.

DTU Fødevareinstituttets formål er blandt andet at skabe dokumentationsgrundlag for initiativer, der kan fremme befolkningens sundhed, herunder at forebygge overvægt og livsstilsygdomme i Danmark. En central opgave er at følge udviklingen i danskernes kostvaner. DTU Fødevareinstituttet foretager derfor fortløbende indsamling af data over, hvad folk spiser. I perioden 2011-2013 er der indsamlet kostdata for 3.946 deltagere i alderen 4-75 år.

I denne hovedrapport præsenteres resultater over indtaget af fødevarer opdelt i de overordnede fødevarergrupper og indtaget af energigivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler. Indtaget er opdelt efter køn og alder ligesom i de tidligere rapporter over hovedresultater.

Forfatterne har hver bidraget med forskellige kompetencer til den komplekse opgave, det er at gennemføre en kostundersøgelse og nå frem til de fremlagte resultater. SFI Survey har gennemført interviews, udleveret kostregistreringsskemaer og givet instruktion i, hvordan de skal udfyldes.

Agnes N. Pedersen har samlet og gennemskrevet hovedresultaterne, og Anne Lise Christensen har stået for renskrivning og layout af rapporten.

En særlig stor tak til de mange, der har medvirket i undersøgelsen, og som har givet sig tid til at besvare interview og udfylde kostregistreringsskemaer.

DTU Fødevareinstituttet,  
Afdeling for ernæring  
December 2014.

Gitte Gross  
Afdelingschef, Afdeling for Ernæring



# Resumé

Denne rapport baseres på data indsamlet som del af *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) 2011-2013. Der blev indsamlet kostoplysninger fra 3.946 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 4-75 år. Den samlede svarprocent var 54,4%. Undersøgelsesdeltagerne registrerede fortløbende deres indtag af mad og drikke i syv dage. Der blev samtidig indsamlet oplysninger om deltagernes fysiske aktivitet og om baggrundsforhold. Interview og udlevering af kostregistreringskemaer med tilhørende instruktion blev gennemført af SFI Survey. Denne rapport præsenterer resultater for indtag af hovedgrupper af fødevarer og næringsstoffer.

På fødevarer niveau er der hos børn og voksne i forhold til den seneste kostundersøgelse sket en positiv udvikling i form af et øget indhold i kosten af grøntsager og fisk samt et fald i de sukkersødede sodavand. Der er sket en negativ udvikling i form af et fald i kostens indhold af kartofler og frugt. For børn og voksne ses en stigning i kostens indhold af kød og kødprodukter, der blandt andet bidrager til et øget indhold af salt i kosten. Særligt for voksenkosten skal fremdrages et øget indhold af fuldfed ost og fedtstoffer, der begge bidrager til et ugunstigt fedtsyremønster.

I den voksne befolknings gennemsnitskost kommer 38% af energien fra fedt, 46% fra kulhydrat og 16% fra protein, når energibidrag fra alkohol udelades af beregningerne. For børnene er de tilsvarende energiandele 34%, 51% og 15%. Indholdet af mættede fedtsyrer er 16 energiprocent (E%) for voksne og 15 E% for børn mod anbefalet 10 E%. Kun 3% af hele populationen overholder anbefalingen for mættet fedt. Halvdelen af de 4-14-årige og omkring en tredjedel af de voksne indtager mere end de anbefalede 10 E% fra tilsat sukker. Ca. 80% af de mindre børn overholder anbefalingen for kostfiber, mens det kun er 16% for de voksnes vedkommende. For den voksne aldersgruppe udgør alkohol i gennemsnit ca. 5% af det totale energiindtag, og omkring 25% har angivet et indtag af alkohol over maksimumgrænserne. Indtaget af salt er 11 g for mænd og 8 g for kvinder mod et anbefalet niveau hen imod 6 g/dag.

Indholdet af mikronæringsstoffer i gennemsnitskosten er generelt tilfredsstillende vurderet ud fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012. For vitaminerne niacin og B<sub>12</sub> samt mineralerne calcium, fosfor og jod er indholdet rigeligt. Indholdet er på et acceptabelt niveau for vitaminerne A, E, riboflavin, thiamin, B<sub>6</sub>, folat og C samt mineralerne magnesium, zink og kalium. Kostens gennemsnitlige indhold af selen ligger lige under anbefalingen. D-vitaminindholdet er generelt for lavt, og indholdet af jern og folat er utilstrækkeligt for mange kvinder i den fødedygtige alder.

Over tid ses en stigning i kostens samlede fedtindhold og for de voksnes vedkommende også i det mættede fedt, mens sukkerindholdet er faldet. Kostfiberindholdet er steget i børnekosten. Kostens indhold af protein er ligeledes steget for hele populationen.

Status er, at danskernes kost fortsat indeholder for meget mættet fedt, er for sukkerholdig for visse grupper og for de voksnes vedkommende er for kostfiberfattig.

Den stigende tendens i kostens samlede fedtindhold bør give anledning til et øget fokus på fedtsyresammensætningen, særligt kostens indhold af mættede fedtsyrer – specielt mælkefedt – som bør nedbringes.

Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at følge de officielle kostråd 2013, hvorved kostens kvalitet ville blive forbedret.

# Summary

## Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results

This report is based on data collected as part of the *Danish National Survey of Dietary Habits and Physical Activity (DANSDA)* in 2011-2013. Intake of food and drink was collected from a representative sample of 3.946 individuals aged 4-75 years with a participation rate of 54,4%. The participants kept a food record for 7 consecutive days in a pre-coded (semi-closed) questionnaire with answering categories for the most commonly consumed foods and dishes in the Danish diet. Information of time and intensity spent on physical activity was collected. The participants were interviewed about social background, attitudes and general information about dietary habits. The SFI Survey carried out an interview and the instruction in registration of the dietary intake. In this report results on intake of main food groups and nutrients are presented.

At food group level the dietary content of vegetables and fish has increased, while soft drinks have decreased compared to the former national dietary survey in 2003-2008. Contrary, the dietary content of potatoes and fruit has decreased, while red meat has increased. For the adults the intake of high-fat cheese and fats has increased. The increased intake of red meat and cheese contribute to an increase in the sodium content of the diet.

The average diet of the adult population provides 38% of energy from fat, 46% from carbohydrate and 16% from protein, when the contribution of energy from alcohol is excluded from the calculations. The corresponding figures for children are 34%, 51% and 15%, respectively. The content of saturated fatty acids is 16 energy percent (E%) for adults and 15 E% for children compared to the recommended level of 10 E%. Only 3% of the population have an intake below 10 E%. About 50% of the children (4-14 years) and about 30% of the adults consume more added sugars than the recommended 10 E%. The intake of dietary fiber is sufficient for 80% of the 4-9-year old children but only for 16% of the adults. The energy contribution from alcohol amounts to a mean of 5% of the total energy intake, and about 25% has reported a higher intake than the maximum limits. Intake of salt is 11 g for men and 8 g for women compared to recommended 6 g/day.

The content of micronutrients in the average diet is generally sufficient compared with to the Nordic Nutrition Recommendations 2012. For niacin and B<sub>12</sub>, calcium, phosphorus and iodine the content is abundant. For vitamin A, E, riboflavin thiamine, B<sub>6</sub>, folate and C, and for magnesium, zinc and potassium the content is acceptable. The average content of selenium just around the recommendation. The content of vitamin D is too low in all age groups, and the folate and iron content is insufficient for many females in fertile age.

Over time, the fat content of the diet has increased, and for adults also the content of saturated fatty acids. Added sugar has decreased, while the dietary fiber content has increased for children. The protein content of the diet has also increased.

In conclusion, the Danish diet is still too fat, too sweet, and - for adults - with a too low dietary fiber content.

It is emphasized, that the Danish dietary guidelines should be followed in order to improve the diet.

# Indledning

## Baggrund

Kosten spiller en betydelig rolle for udvikling af overvægt og kostrelaterede livsstilssygdomme som type-2-diabetes, hjertekarsygdomme og kræft (WHO 2003). Til forskel fra tidligere tiders risiko for infektionssygdomme, nedslidning og mangel på næringsstoffer er udfordringerne i dag forkert sammensat kost og nedsat fysisk aktivitet. Danskernes stigende forekomst af overvægt og fedme (Sundhedsstyrelsen 2013) og disses følgesygdomme lægger - sammen med bl.a. knogleskørhed og kræftsygdomme – stort pres på det danske sundhedsvæsen. Denne udvikling kan og skal bremses, og hertil er viden om befolkningens kostvaner og fysiske aktivitetsniveau et nødvendigt redskab.

## Kostundersøgelserne

Denne hovedrapport er den femte i rækken af rapporter, der fokuserer på indtag af fødevaregrupper, energi og næringsstoffer med data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) blandt 4-75-årige.

Formålet med DANSDA er at monitorere indtaget af fødevarer og næringsstoffer samt det fysiske aktivitetsniveau i et repræsentativt udsnit af den danske befolkning, suppleret med analyser af faktorer, der er associeret med kostvaner, fysisk aktivitet og overvægt. Denne viden kan danne baggrund for initiativer til fremme af sunde kostvaner, der kan forebygge de kostrelaterede sygdomme.

De nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet startede i 1985 under den daværende Levnedsmiddelstyrelse med en undersøgelse af danskernes kostvaner vha. et kothistorisk interview (Haraldsdottir et al 1986). 10 år senere udførtes den næste monitorering af kostvanerne vha. en 7-dages kostregistrering (Andersen et al 1996). Denne metode har været anvendt siden da, såvel i de efterfølgende kostundersøgelser fra henholdsvis 2000-2002 (Lyhne et al 2005) og 2003-2008 (Pedersen et al 2010) som i nærværende undersøgelse.

Siden 2000 er kostundersøgelsen blevet suppleret med en undersøgelse af befolkningens fysiske aktivitetsniveau (Matthiessen et al 2009). Rapporter med uddybende delresultater er fortløbende publiceret med populationen inddelt i henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år) og med fokus på indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer, eller med fokus på sukker, alkohol, motivation og barrierer for en sund livsstil samt om sociale forskelle i kostvaner og sammenhæng imellem kostvaner og anden livsstil (Biltoft Jensen et al 2014).

## Anvendelse af kostundersøgelserne

Resultaterne fra kostundersøgelserne bruges af Fødevarestyrelsen, af videnskabelige institutioner, af det politiske system, erhvervslivet og af den generelle befolkning. Kostundersøgelserne danner således baggrund for:

- forskning inden for folkesundheds- og ernæringsområdet, f.eks. om determinanter for sundhed og sygdom, om berigelse af fødevarer og vurdering af nye ingredienser til fødevarer
- rådgivning af myndigheder
- målretning af kostråd og sundheds- og ernæringsoplysninger til befolkningen
- vurderinger, som DTU Fødevareinstituttet foretager for at undersøge, om befolkningen er udsat for sygdomsrisici gennem den kost, de indtager.

(Biltoft-Jensen et al 2014)

Eksempelvis kan nævnes, at man med udgangspunkt i kostundersøgelsen fra 1995 fandt, at danskerne indtog for lidt jod gennem kosten. Efterfølgende startede man i 1998 et jodberigelsesprojekt, der i 2000 førte til obligatorisk berigelse af salt med jod (Laurberg et al 2009). Effekten af denne berigelse følges bl.a. via monitorering af forekomsten af forstørret skjoldbruskkirtel (struma) i Danmark, og effekten har ligeledes kunnet aflæses i et højere indtag af jod i danskernes kost, senest via kostundersøgelsen i 2003-2008 (Pedersen et al 2010).

Data fra perioden 2003-2008 har dannet baggrund for rapporter med fokus på børns sukkervaner (Iversen et al 2011), børn og unges måltidsvaner (Christensen et al 2012), måltidsvaner for voksne med kort uddannelse (Christensen et al 2013), om status og udvikling af kostvaner fra 1995-2006 (Fagt et al 2008) samt danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner (Sørensen et al 2013).

Danskernes fysiske aktivitet er beskrevet (Matthiessen et al 2009), og endvidere er udviklingen i sociale forskelle i kostvaner og fysisk aktivitet analyseret (Groth et al 2013). I forlængelse af dette er der kommet mere politisk fokus på at fremme sunde vaner blandt de kortuddannede (Groth et al 2014).

Data fra kostundersøgelsen er desuden anvendt til at undersøge efterlevelsesheden af kostrådene (Knudsen et al 2012), og der er lavet en analyse af danskernes overordnede kostmønstre i relation til køn, alder og uddannelsesniveau (Knudsen et al 2014).

## Brug og begrænsning af data

Denne hovedrapport fokuserer på indtaget fra de overordnede fødevaregrupper samt på indtaget af energi, makronæringsstoffer (fedt, kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol) og mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler).

Resultaterne opgives både i absolutte tal, dvs. mængdeangivelse pr. dag, og i relative tal, dvs. i procenter af energiindtaget (E%) eller pr. 10 MJ.

Fejl-rapportering, især i form af underrapportering i kostundersøgelser er et generelt problem. Det, at skulle registrere sin kost i en periode, medfører bevidst eller ubevidst, at den sædvanlige kost i

forskellig grad kan ændres i registreringsperioden. Undersøgelser af delpopulationer peger på en underrapportering af det samlede energiindtag på omkring 25% blandt voksne (Fagt et al 2008, Biloft-Jensen et al 2009).

I nogle undersøgelser vælger man at fjerne åbenlyse underrapportører, hvor det rapporterede energiindtag er uforeneligt med det fysiologiske behov. Men fejlrapportering (primært som underrapportering, men også i form af overrapportering) forekommer på alle energiniveauer og er derfor ikke muligt at udelukke helt på denne måde. Endvidere er der en tendens til selektiv underrapportering, idet specielt det usunde som fedt og sukker underrapporteres, mens det sunde som f.eks. grøntsager overrapporteres (Heitman et al 2000, Rasmussen et al 2007).

Beregninger på data fra kostundersøgelsen i 2000-2002 har imidlertid vist, at kostens ernæringsmæssige sammensætning – specielt hvad angår næringsstofætheden – kun påvirkes marginalt af underrapportering (Lyhne, upubl. data). Underrapportører er derfor ikke udeladt i nærværende rapport.

De absolutte værdier af indtaget af næringsstofferne skal tages med et vist forbehold, særligt fordelingen i de nederste percentiler i bilagstabellerne, der vil være påvirket af kostregistreringerne fra underrapportørerne. Herved kan vurderingen af, hvorvidt der er tale om et utilstrækkeligt indtag, blive overvurderet. Ligeledes skal man i tolkningen af resultaterne tage hensyn til, at der kan tegnes et lidt for positivt billede af kostens energifordeling.

De relative værdier af indtaget, hvor man korrigerer for energiindtaget, dvs. tabellerne med næringsstofætheden (indtaget pr. 10 MJ), er derfor et godt redskab til at vurdere kostens sufficiens og til at vurdere køns- og aldersmæssige forskelle.

# Metode og population

Datagrundlaget for denne rapport er indsamlet i en landsdækkende undersøgelse med et repræsentativt udsnit af den danske befolkning mellem 4 og 75 år. Data er indsamlet mellem april 2011 og august 2013, og der er indsamlet kostdata for i alt 3.946 personer.

Undersøgelsens metode svarer til tidligere kostundersøgelser gennemført af DTU Fødevareinstituttet i perioden fra 1995 til 2008 (Andersen et al 1996, Lyhne et al 2005, Pedersen et al 2010). Der foretages indledningsvis et personligt interview med baggrundsspørgsmål og holdningsspørgsmål om mad med hver enkelt undersøgelsesdeltager. Efterfølgende registrerer deltagerne, hvad de spiser i syv på hinanden følgende dage i et kostregistreringsskema med prækodede svarkategorier og mulighed for åbne svar. Mængder registreres i husholdningsmål og estimeres ud fra billeder med portionsstørrelser.

I forhold til undersøgelsen i 2003-2008 har kostregistreringsskemaet i nærværende undersøgelse undergået visse ændringer med henblik på at optimere kostregistreringen. Mellemmåltiderne er indsat kronologisk mod tidligere samlet bagest i skemaet; der er tilføjet flere valgmuligheder ved brødtyper og pålæg, ved fedtstof på brød, grøntsagssalater, gryde/sammenkogte retter og ost som tilbehør (revet ost og i salater) som en konsekvens af et større udbud i detailhandelen. Endvidere er fotoserien blevet udvidet med billedserier af portionsstørrelser for flere fødevarer, og for pålæg samt slik og chokolade er der nu seks forskellige portionsstørrelser mod tidligere fire (Nielsen et al 2011).

Deltagerne har siden 2000 registreret deres fysiske aktivitet udførligt, og i nærværende undersøgelse har alle deltagere desuden båret en skridttæller (Yamax SW 200) i de syv kostregistreringsdage. Deltagerne har dagligt registreret antal skridt i en skridttællerdagbog (Rothausen et al 2010). Yderligere har deltagere i undersøgelsen fået målt deres vægt, højde og taljeomkreds i forbindelse med det afsluttende interview.

Interview, indsamling af kostregistreringsskemaer, herunder skridttællerdagbøger, og registrering af vægt, højde og taljeomkreds er foretaget af interviewere fra SFI Survey i et forskningssamarbejde med DTU Fødevareinstituttet. De anvendte registreringsskemaer er optisk læsbare og indskannet i Afdelingen for Ernæring.

Ved bearbejdningen er data fejlrrettet for ekstreme værdier af spiste mængder og energiindtag i forhold til deltagerens køn og alder. Besvarelser, hvor deltagerne i åbne svarfelter med egne ord har noteret, hvad de har spist eller drukket, er gennemgået for mulige dobbeltregistreringer.

Kostundersøgelsesmetoden er fortløbende blevet valideret og revideret ( Biloft-Jensen et al 2009, Knudsen et al 2011).

Denne rapport beskriver resultaterne fra kostregistreringen.

### Stikprøven og bortfald

Undersøgelsen er foretaget på baggrund af en simpel tilfældig stikprøve udtrukket fra CPR-registeret (Pedersen 2011). I alt blev 7.253 personer udtrukket. For at sikre fornødne sprogkunderskaber er stikprøven begrænset til danske statsborgere, og for at sikre fornøden viden om den indtagne mad er personer, der bor på institution eller får mad leveret udefra, ekskluderet fra undersøgelsen.

Af de 7.253 mulige undersøgelsesdeltagere har i alt 3.946 (54,4 %) udfyldt og returneret et anvendeligt kostregistreringsskema med kosten registreret for minimum fire dage. 94,8% af de, der deltog i det første interview, gennemførte også kostregistreringen.

I tabel 1 er årsager til manglende deltagelse opgjort. Som det fremgår, er den største årsag til bortfald, at de inviterede personer ikke ønsker at deltage.

Tabel 1: Årsager til bortfald. *Reasons for not participating.*

	Antal i stikprøve	Andel af stikprøve (%)
Ønsker ikke at deltage	2.591	35,7
Flyttet eller ikke truffet	308	4,2
Ikke udfyldt kostdagbog	181	2,5
Sygdom/hospital	170	2,3
Andet	57	0,8
I alt	3.307	45,6

Der er i denne undersøgelse flere personer end tidligere, der ikke har ønsket at deltage (29,6% i 2000-2002, 29,4% i 2003-2008 og 35,7% i 2011-2013). Et lavere bortfald af andre årsager giver dog samlet en højere svarprocent end i de tidligere undersøgelser: 53,3% i 2000-2002 og 53,2 % i 2003-2008 (Lyhne et al 2005, Pedersen et al 2010). Den samlede svarprocent på 54,4 ligner svarprocenten for andre landsdækkende repræsentative befolkningsundersøgelser med eksempelvis en svarprocent på 54,0 i Den Nationale Sundhedsprofil 2013 (Sundhedsstyrelsen 2014).

Bortfaldets sammensætning har dog større betydning for generaliserbarheden af undersøgelsens resultater. Af tabellerne 2-4 fremgår bortfaldets sammensætning for udvalgte variable.

I tabel 2 er undersøgelsesdeltagelsen opgjort efter region og urbanisering. Som det fremgår af tabellen, er svarprocenten i hovedstadsområdet lavere end i resten af landet. Den største forskel i svarprocent findes imellem hovedstadsområdet og byer med under 500 indbyggere, hvor svarprocenten i de små byer er 8,5 procentpoint højere. Disse forskelle i svarprocent baseret på urbanisering svarer til forskelle i tidligere undersøgelser (Pedersen et al 2010). Der er ingen af forskellene i svarprocenter, der er betydelige nok til at have betydning for generaliserbarheden af undersøgelsens resultater.

Tabel 2: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på geografi. *Response rate by region and urbanisation.*

		Antal i stikprøve	Gennemført interview (%)	Anvendelig kostdagbog (%)
Region	Region Hovedstaden	2095	53,2	50,4
	Region Sjælland	1112	57,0	53,9
	Region Syd	1528	58,1	56,8
	Region Midtjylland	1567	58,5	56,0
	Region Nordjylland	951	60,0	57,4
	I alt	7253	-	-
Urbanisering	Hovedstadsområdet	1441	52,6	49,9
	Byer med > 100.000 indb.	661	57,8	54,2
	Byer med 10.000 - 99.999 indb.	1897	54,2	51,6
	Byer med: 500 - 9.999 indb.	1951	59,7	57,7
	Byer med under 500 indb.	1277	60,4	58,4
	Andet/uoplyst	26	80,8	76,9
	I alt	7253	-	-

For undersøgelsesdeltagere under 15 år er det en af deltagerens forældre, primært moderen, der er interviewet. Som det fremgår af tabel 3, er svarprocenten for gruppen under 15 år højere end for andre grupper. Ligeledes er svarprocenten for de 15-17-årige højere end for den voksne undersøgelsespopulation. Dette skyldes en højere svarprocent blandt de 15-17-årige kvinder, idet der er en tendens til, at 15-75-årige mænd i mindre omfang end kvinder deltager i undersøgelsen.

Tabel 3: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på køn og aldersgrupper.  
*Response rate among adults and children.*

		Antal i stikprøve	Gennemført interview (%)	Anvendelig kostdagbog (%)
4 - 14 år	Piger	560	68,8	66,4
	Drenge	578	70,2	66,8
	Samlet	1138	69,5	66,6
15 - 17 år	Piger	152	63,8	59,9
	Drenge	161	53,4	50,3
	Samlet	313	58,5	55,0
18 - 75 år	Kvinder	2857	56,5	54,3
	Mænd	2945	52,2	49,7
	Samlet	5802	54,3	52,0

For at udelade eventuel sæsonvariation er undersøgelsen foretaget jævnt over året i indsamlingsperioden.



### Repræsentativitet

Fordelingen af undersøgelsesdeltagernes køn, alder og uddannelsesniveau er sammenlignet med befolkningens tilsvarende fordeling for at afgøre, i hvilket omfang undersøgelsens deltagere er repræsentative for den samlede befolkning.

I tabel 4 er fordelingen af køn og alder opgjort. Der er samlet set en underrepræsentation af mænd i undersøgelsen på 1,4 procentpoint. Ingen aldersgrupper er over- eller underrepræsenteret med mere end 2,5 procentpoint. Aldersgrupper fra 19 til 54 år er underrepræsenteret i undersøgelsen, mens grupperne af yngre og ældre er overrepræsenteret.

Tabel 4: Fordeling af køn og alder blandt undersøgelsens deltagere og for hele landets befolkning.  
*Percentage of men and women in different age groups in the study population and for the total Danish population.*

Køn	Alder	Antal i undersøgelse	Procent i undersøgelse	Procent i Befolkning <sup>1</sup>
Mænd	4-6 år	108	5,6	4,1
	7-10 år	143	7,4	5,5
	11-14 år	135	7,0	5,7
	15-18 år	111	5,7	6,0
	19-24 år	140	7,3	8,2
	25-34 år	190	9,8	12,1
	35-44år	253	13,1	15,3
	45-54 år	297	15,4	16,2
	55-64 år	292	15,1	14,5
	65-75 år	262	13,6	12,3
	<i>i alt</i> 4-75 år	1.931	100,0	100,0
Kvinder	4-6 år	95	4,7	4,0
	7-10 år	153	7,6	5,3
	11-14 år	124	6,2	5,5
	15-18 år	122	6,1	5,8
	19-24 år	145	7,2	7,9
	25-34 år	185	9,2	12,0
	35-44 år	289	14,3	15,2
	45-54 år	318	15,8	16,1
	55-64 år	322	16,0	14,8
	65-75 år	262	13,0	13,4
	<i>i alt</i> 4-75 år	2.015	100,0	100,0

<sup>1</sup> Opgørelse over befolkning fra Danmarks Statistik (FOLK2) opgjort 1. januar 2012

De nævnte afvigelser er af en størrelse, der ikke skønnes at have betydning for resultaternes generaliserbarhed.

Udover den køn- og aldersmæssige sammensætning er også deltagernes uddannelsesniveau sammenlignet med baggrundsbefolkningen. I tabel 5 er undersøgelsesdeltagernes længste gennemførte uddannelse opgjort og sammenlignet med uddannelsesniveau i resten af befolkningen.

Tabel 5: Uddannelsesniveau blandt undersøgelsens deltagere og hele landets befolkning.  
*Level of education in the study population and the total Danish population.*

		Antal i undersøgelse	Procent i undersøgelse	Procent i befolkning
Mænd	Grundskoleniveau	292	18,9	31,3
	Gymnasium niveau	109	7,1	7,9
	Erhvervsfaglig	618	40,0	37,3
	Kort videregående	112	7,2	4,9
	Mellemlang videregående	221	14,3	10,8
	Lang videregående	193	12,5	7,9
	I alt	1.545	100,0	100,0
Kvinder	Grundskoleniveau	323	19,7	30,9
	Gymnasium niveau	130	7,9	8,8
	Erhvervsfaglig	536	32,7	30,4
	Kort videregående	107	6,5	3,8
	Mellemlang videregående	381	23,2	19,6
	Lang videregående	163	9,9	6,5
	I alt	1.640	100,0	100,0

Kun personer over 15 år er medtaget i opgørelsen. Opgørelse over befolkning fra Danmarks Statistik, opgjort 1. januar 2012. Deltagere, der har angivet af have gennemført en uddannelse efter gymnasiet, men ikke angivet hvilken, er ikke medtaget her. I tidligere Kostundersøgelsesrapporter har disse personer været opgjort som at have en uddannelse på gymnasiet niveau.

Der er i undersøgelsen en betydelig underrepræsentation af personer med grundskoleniveau som den længste gennemførte uddannelse.

Overordnet må det konkluderes, at de gennemførte analyser af bortfald og repræsentativitet peger på, at undersøgelsens deltagere udgør et rimeligt repræsentativt udsnit af befolkningen baseret på alder og køn, og at resultaterne derfor har god generaliserbarhed. Der bør dog for resultaternes generaliserbarhed tages et forbehold for en underrepræsentation af personer med korte uddannelser.

Data i nærværende rapport er – ligesom i de foregående rapporter – ikke vægtede i forhold til baggrundsbefolkningen. Imidlertid er personer med korte uddannelser underrepræsenterede i højere grad i denne population end i populationen fra 2003-2008. Analyser af sociale forskelle har vist, at personer med kort uddannelse har mindre sunde kostvaner end personer med lang uddannelse (Groth et al 2013). Underrepræsentationen af de kortuddannede kan derfor resultere i en vis overvurdering af, hvor sundt danskerne spiser, og hvor gunstig udviklingen har været siden 2003-2008, især for indtaget af grønt og fisk.

# Næringsberegning

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af DTU Fødevareinstituttets kostberegningsprogrammet GIES, Generelt Indtags Estimerings System, version 1.000i6, (Andersen et al 2002). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra DTU Fødevareinstituttets fødevaredatabank, version 7.0 (Saxholt et al 2008).

## Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed

Kostens energiindhold er beregnet efter anvisningerne i de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012 (Nordisk Ministerråd 2012), der bygger på en international harmonisering af energiberegninger (FAO 2003). Beregningerne i nærværende rapport samt i den foregående rapport 2003-2008 (Pedersen et al 2010) bygger således på, at kulhydrater deles op i tilgængeligt kulhydrat og kostfiber. Til beregning af energi anvendes følgende faktorer for omregning af gram til energi:

Tabel 6: Omregningsfaktorer for omregning fra gram til energi. *Standard factors for the calculation of gram to energy.*

Fedt	37 kJ/g
Tilgængeligt kulhydrat	17 kJ/g
Kostfiber	8 kJ/g
Protein	17 kJ/g
Alkohol	29 kJ/g

Nordiske Næringsstofanbefalinger fra 1996 og tidligere rapporter vedrørende danskernes kostvaner fra 1985 (Haraldsdottir et al 1986) og 1995 (Andersen et al 1996) har anvendt de traditionelle Atwater-faktorer ved energiberegning: 38, 17, 17 og 30 kJ pr. gram for henholdsvis fedt, kulhydrat inkl. kostfiber, protein og alkohol. Konsekvensen af at anvende de nye energifaktorer er lavere estimater for energiindtag. Med de nye energifaktorer beregnes det gennemsnitlige energiindtag således ca. 3% mindre end ved at anvende Atwater-faktorerne.

Til vurdering af kostens energifordeling i forhold til anbefalingerne beregnes procentuelle andele af indhold af energi fra fedt, protein og total kulhydrat (tilgængeligt kulhydrat + kostfiber). Energi fra alkohol indgår således ikke i beregning af energiprocentfordelingen (Nordisk Ministerråd 2012). Forskellen i gennemsnitlig energifordeling mellem gammel og ny beregningsmetode er mindre end 1 E% for hver af de tre energigivende komponenter.

Næringsstoftætheden, dvs. indholdet af mikronæringsstoffer pr. 10 MJ beregnes i forhold til det totale energiindhold. Den gennemsnitlige næringsstoftæthed er ca. 3% højere, end hvis den gamle energiberegning anvendes.

## Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning

Ved beregning af indtaget af vitaminer og mineraler er der taget hensyn til, at der sker en reduktion i indholdet af en række indholdsstoffer ved tilberedning. Som i tidligere kostundersøgelsesrapporter er retentionen for hvert næringsstof estimeret. Retentionen er den andel af indholdet i råvaren, der er tilbage efter tilberedning i køkkenet. I tabel 7 er der vist retentionsprocenter for udvalgte næringsstoffer opdelt efter kogning, stegning og bagning samt efter fødevaregruppe.

Retentionen kan variere fra 0% ved hårdhændet behandling af labile vitaminer til 100% bevarelse af næringsstoffet ved skånsom tilberedning og ved mere robuste forbindelser. Beregningssystemet

tillader anvendelse af specifikke faktorer for de enkelte fødevarer og næringsstoffer og tilberedningsvarianter, men det forhåndenværende datagrundlag er utilstrækkeligt. Derfor anvendes en standardiseret model, hvor der regnes med tab ud fra fødevarens fødevaregruppe og kun for en del af næringsstofferne.

Tabel 7: Retentionsprocenter ved forskellige tilberedningsmetoder for udvalgte mikronæringsstoffer opdelt efter fødevaregruppe. *Retention after different methods of cooking (baking, boiling, frying) for selected micronutrients divided into food groups (%)*.

Næringsstof	Tilberedning	Fødevaregrupper									
		Mælk, ost	Cerealier	Frugt, grøntsager	Rod- og knoldgrøntsager	Blad- og stængelgrøntsager	Kød	Fisk	Fjerkræ	Æg	Fedtsoffer
Retinol og $\beta$ -caroten	Kogning	100	90	90	95	95	80	80	55	95	85
	Stegning	90	90	90	90	90	80	80	75	80	50
	Bagning	90	90	90	90	90	95	90	70	80	85
Vitamin E	Kogning	80	100	100	100	100	80	100	55	100	75
	Stegning	80	100	100	100	100	80	100	75	100	20
	Bagning	80	100	100	100	100	80	100	80	100	75
Thiamin	Kogning	100	85	75	75	60	40	80	40	90	100
	Stegning	100	80	75	90	90	80	80	70	85	100
	Bagning	100	80	75	75	90	80	80	60	85	100
Riboflavin	Kogning	90	90	65	70	65	70	70	95	95	100
	Stegning	90	95	65	95	95	80	90	90	90	100
	Bagning	90	95	65	95	95	80	90	90	80	100
Niacin	Kogning	100	70	65	70	65	50	70	60	100	100
	Stegning	100	95	65	95	95	80	90	80	100	100
	Bagning	100	95	65	90	95	80	90	80	100	100
Vitamin B <sub>6</sub>	Kogning	90	60	60	80	65	50	70	60	90	100
	Stegning	90	60	60	90	90	60	80	60	80	100
	Bagning	90	90	60	90	90	60	80	65	80	100
Folat	Kogning	80	70	60	50	50	70	70	60	90	100
	Stegning	80	70	60	70	70	80	80	70	80	100
	Bagning	80	50	60	75	70	80	80	70	70	100
Vitamin B <sub>12</sub>	Kogning	95	100	100	100	70	70	80	50	100	100
	Stegning	95	100	100	85	80	80	90	70	100	100
	Bagning	95	100	100	80	70	80	90	70	100	100
Vitamin C	Kogning	50	70	50	60	50	80	80	80	100	100
	Stegning	50	85	50	80	80	80	80	80	100	100
	Bagning	50	70	50	85	70	80	80	80	100	100
Mineraler	Kogning	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
	Stegning	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Bagning	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Reference: Warming & Fagt 1997

# Præsentation af resultater

På baggrund af de udfyldte kostregistreringer er der for hver deltager beregnet et gennemsnitligt dagligt indtag af fødevarer og næringsstoffer. Mængderne af fødevarer er alle udtrykt som spiselig del. Det betyder, at rensesvind fra skræl, skind, ben o.l. er fratrasket. Fødevarer kan indgå som både ikke-tilberedt (f.eks. hakket oksekød) og som tilberedt (f.eks. dåsemakrel). Indtaget af vitaminer og mineraler er korrigeret for tab ved tilberedning.

Et eventuelt bidrag fra kosttilskud er ikke medregnet.

## Estimer for indtag

Den individuelle registrering af mad og drikke i 7 dage tillader en beskrivelse af indtagsfordelingen i befolkningen. Centrale estimer for indtag vises i form af gennemsnit og median, mens variationen udtrykkes som spredningen (standardafvigelsen) og 10- og 90-percentilen. En mere detaljeret præsentation af fordelingen findes i bilagene.

Indtaget udtrykkes i absolutte mængder og af hensyn til sammenligninger med tidligere undersøgelser og mellem persongrupper med forskellige energibehov også relativt. Kostens relative sammensætning udtrykkes i energiprocent (E%) eller i mængder pr. 10 MJ. Fordelen ved at vælge 10 MJ som reference er, at mængderne derved vil optræde i en genkendelig størrelsesorden, som svarer rimeligt til de gennemsnitlige daglige indtag for voksne.

Histogrammerne med fødevaregrupperne og makronæringsstofferne giver et samlet billede af undersøgelsens resultater. De viser fordelingen i kostens relative sammensætning opgjort for alle undersøgelsens 3.946 deltagere, undtagen for alkohol, hvor kun de voksne er medtaget. Første søjle inkluderer registreringer fra og med 0 g. Den officielle anbefaling er markeret med ▼ i histogrammerne for makronæringsstofferne.

## Fødevaregrupper

Indtaget af fødevarer præsenteres i overordnede fødevaregrupper. Det er samme overordnede gruppeinddeling, som blev anvendt tidligere (Haraldsdottir et al 1986, Andersen et al 1996, Lyhne et al 2005). Fra og med forrige undersøgelse fra 2003-2008 blev kartofler tilføjet som en selvstændig gruppe og ikke som en del af grøntsagsgruppen (Pedersen et al 2010). Hensigten er at opfatte kartofler som et selvstændigt bidrag til kostsammensætningen. I nærværende rapport er juice trukket ud af frugtgruppen og tilføjet som en selvstændig fødevaregruppe, da juice kun i begrænset omfang indgår i anbefalingen for det samlede frugtindtag.

Ved gennemgangen er anført, hvilke fødevarer hver gruppe omfatter, og hvilke næringsstoffer gruppen bidrager betydeligt med, ligesom indtaget sættes i forhold til *De officielle kostråd* (Fødevarestyrelsen 2013) og til *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet* (Tetens et al 2013), hvor dette er muligt.

## Næringsstoffer

Ud over energiindtag er der beregnet indtag af kostens indhold af de energigivende næringsstoffer: fedt, tilgængeligt kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol med tilhørende undergrupper: fedtsyrer og tilsat sukker.

Blandt mikronæringsstofferne præsenteres resultater for vitaminerne A, D, E, thiamin, riboflavin, niacin, B<sub>6</sub>, folat, B<sub>12</sub> og C samt mineralerne calcium, fosfor, magnesium, jern, zink, jod, selen, natrium og kalium.

På grund af for usikre oplysninger om fødevarernes indhold af de øvrige mikronæringsstoffer er det valgt ikke at vise estimater for indtaget af disse.

Vurderingen af næringsstofindtaget og kostens ernæringsmæssige sammensætning er sket på baggrund af de Nordiske næringsstofanbefalinger, 5. udgave 2012, NNR 2012 (Nordisk Ministerråd 2012)

I NNR 2012 er der fokus på makronæringsstofferne *kvalitet* i højere grad end *kvantitet*, eksempelvis et øget fokus på fedtsyresammensætningen fremfor fokus på det totale fedtindhold i kosten. Dette fokus anvendes derfor i vurderingen af indtaget.

Da NNR ikke inkluderer alkohol i den anbefalede energiprocentfordeling, er indtaget indledningsvis beskrevet med energiprocentfordelingen *eksklusiv alkohol*, ligesom det *totale* kulhydratindtag, dvs. inklusiv kostfiber, er medtaget af hensyn til sammenligneligheden med NNR.

Øvrige tabeller og bilag beskriver danskernes faktiske indtag, dvs *inklusiv alkohol* i energiberegning og -fordeling.

For mikronæringsstofferne vurderes indtaget i forhold til *sandsynligheden* for et tilstrækkeligt indtag:

- Den andel af kostundersøgelsens deltagere, der har et indtag over anbefalingen (RI), vurderes til at have en *minimal sandsynlighed* for et utilstrækkeligt indtag.
- Den andel af kostundersøgelsens deltagere, der har et indtag under gennemsnitsbehovet (AR), vurderes til at have en *relativ høj sandsynlighed* for et utilstrækkeligt indtag.
- Den andel af kostundersøgelsens deltagere, der har et indtag under nedre grænse for indtag (LI), vurderes til at have en *meget høj sandsynlighed* for et utilstrækkeligt indtag.

Histogrammerne med mikronæringsstoffer pr. 10 MJ er udgået i nærværende rapport. I stedet er der tilføjet et nyt kapitel, hvor kostens kvalitet, dvs. næringsstofætheden, sammenlignes med planlægningsnormen pr. 10 MJ for grupper med en heterogen alders- og kønsfordeling. Denne generelle planlægningsnorm tager udgangspunkt i den mest krævende persons behov for at tilgodese alles behov. Planlægningsnormen kan således være lavere, når man bedømmer specifikke køns- og aldersgrupper.

I dette kapitel indgår desuden en tabel over, hvor mange der opfylder anbefalingerne for mættet fedt, tilsat sukker og kostfiber.

### Aldersgruppering

Resultaterne vises for tre aldersgrupper: mindre børn (4-9 år), større børn (10-17 år) og voksne (18-75 år).

I bilagene 1-46 findes en mere detaljeret aldersopdeling, og i bilagene 47-92 er populationen opdelt i henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år) af hensyn til sammenligneligheden med tidligere delrapporter fra kostundersøgelsen.





# Indtag af fødevarer og relativ kostsammensætning

## Mælk og mælkeprodukter

Tabel 8a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of milk and milk products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	457	234	417	194	752
Drenge 10-17 år	251	470	294	418	155	823
Mænd 18-75 år	1464	337	274	270	57	684
Piger 4-9 år	205	398	225	373	131	707
Piger 10-17 år	258	346	210	307	99	607
Kvinder 18-75 år	1552	273	197	236	54	521
Børn 4-9 år	421	428	231	402	165	731
Børn 10-17 år	509	407	262	358	115	756
Voksne 18-75 år	3016	304	240	255	54	608

Mælk og mælkeprodukter omfatter alle slags mælk (sød-, let-, mini-, skummet-, kærne-, kakao-) og diverse surmælksprodukter samt fløde. Gruppen er en betydende kilde til mange vitaminer og mineraler i kosten, særligt riboflavin, calcium og jod, samt til protein. Mælk og mælkeprodukter bidrager samtidig til fedtindtaget – og på grund af mælkefedtets sammensætning specielt til indtaget af mættet fedt. Mælkefedt er den største kilde til transfedtsyrer.

Det mediane daglige indtag af mælk og mælkeprodukter ligger omkring 400 g for børn og omkring 250 g for voksne. Kvinder drikker mindst, og de 4-9-årige drikker mest. Hovedparten af alle 4-9-årige børn drikker mindst et glas mælk (200 ml) om dagen, mens omkring 25% af de voksne drikker mindre end et glas om dagen, jf. bilag 47a.

Et vidensgrundlag fra 2010 om mulige sundhedseffekter af mælk og mælkeprodukter konkluderede, at et dagligt indtag af størrelsesordenen  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  liter mælk var passende (Beck et al 2010). Samme mængde anbefales i *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet*, fortrinsvis i form af de magre mælkeprodukter (Tetens et al 2013). Det officielle danske kostråd *Vælg magre mejeriprodukter* anviser ligeledes, at  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  liter mælkeprodukt er passende i forhold til danske madvaner (Fødevarestyrelsen 2013).

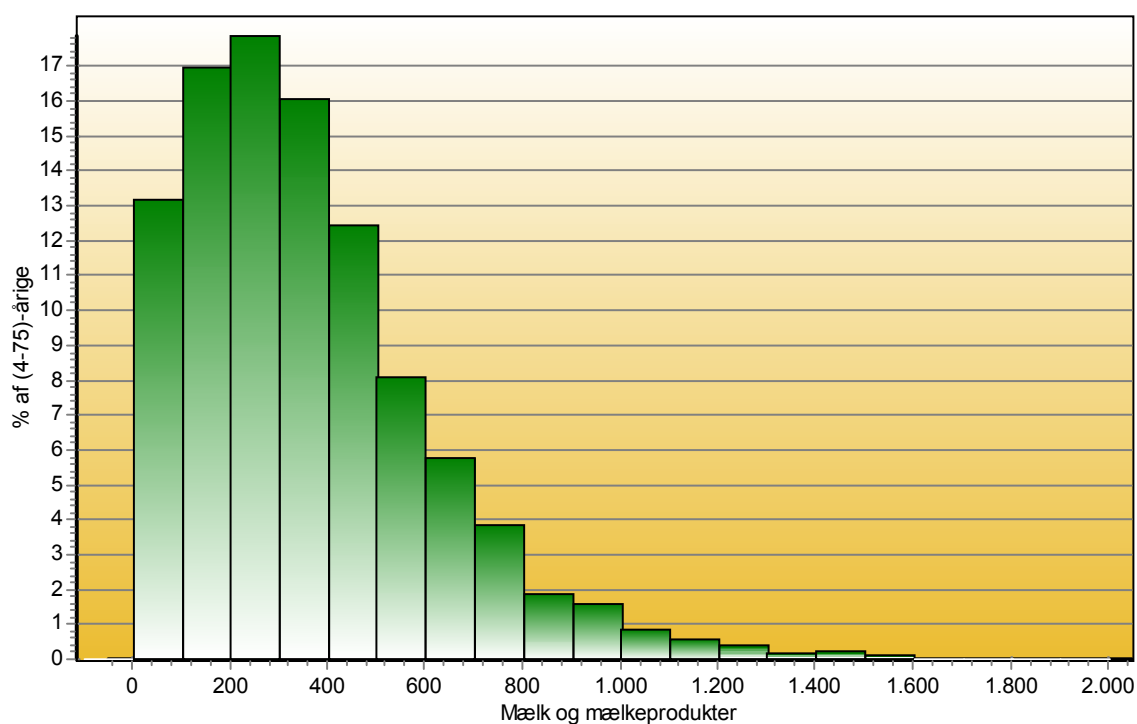
Børnenes kost indeholder relativt set næsten dobbelt så meget mælk og mælkeprodukter som de voksnes, og der er ikke påfaldende kønsforskelle i indtaget.

Histogrammet viser, at indholdet er skævt fordelt. Cirka 30% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end 200-300 g pr. 10 MJ. I den høje ende indeholder omkring 25% mere end en 500 g pr. 10 MJ.



Tabel 8b: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of milk and milk products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	542	250	523	230	875
Drenge 10-17 år	251	483	290	432	159	836
Mænd 18-75 år	1464	306	238	252	62	602
Piger 4-9 år	205	530	292	486	186	940
Piger 10-17 år	258	459	288	423	142	801
Kvinder 18-75 år	1552	327	229	295	70	606
Børn 4-9 år	421	536	271	510	214	903
Børn 10-17 år	509	471	289	429	150	810
Voksne 18-75 år	3016	317	234	274	66	604



Figur 1: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of milk and milk products per 10 MJ in the diet (g).*

## Ost og osteprodukter

Tabel 9a: Indtag af ost og osteprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of cheese and cheese products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	20	15	16	5	41
Drenge 10-17 år	251	28	24	22	6	56
Mænd 18-75 år	1464	47	35	39	12	90
Piger 4-9 år	205	21	16	18	6	41
Piger 10-17 år	258	21	14	18	7	42
Kvinder 18-75 år	1552	41	31	35	11	77
Børn 4-9 år	421	21	16	17	5	41
Børn 10-17 år	509	25	20	20	6	49
Voksne 18-75 år	3016	44	33	37	12	82

Gruppen omfatter alle typer ost, herunder kvark naturel. Ost bidrager med en del mikronæringsstoffer, specielt calcium og fosfor, men er ligesom mælkeprodukterne også en signifikant kilde til fedt, først og fremmest mættet fedt og transfedtsyrer.

Det mediane daglige indtag af ost og osteprodukter svarer omtrent til 1 skive ost á ca. 20 g for børn og knapt 2 skiver for voksne. Mænd spiser mest, og de 4-9-årige spiser mindst. Fra og med 10-årsalderen er indtaget af ost størst hos drenge/mænd.

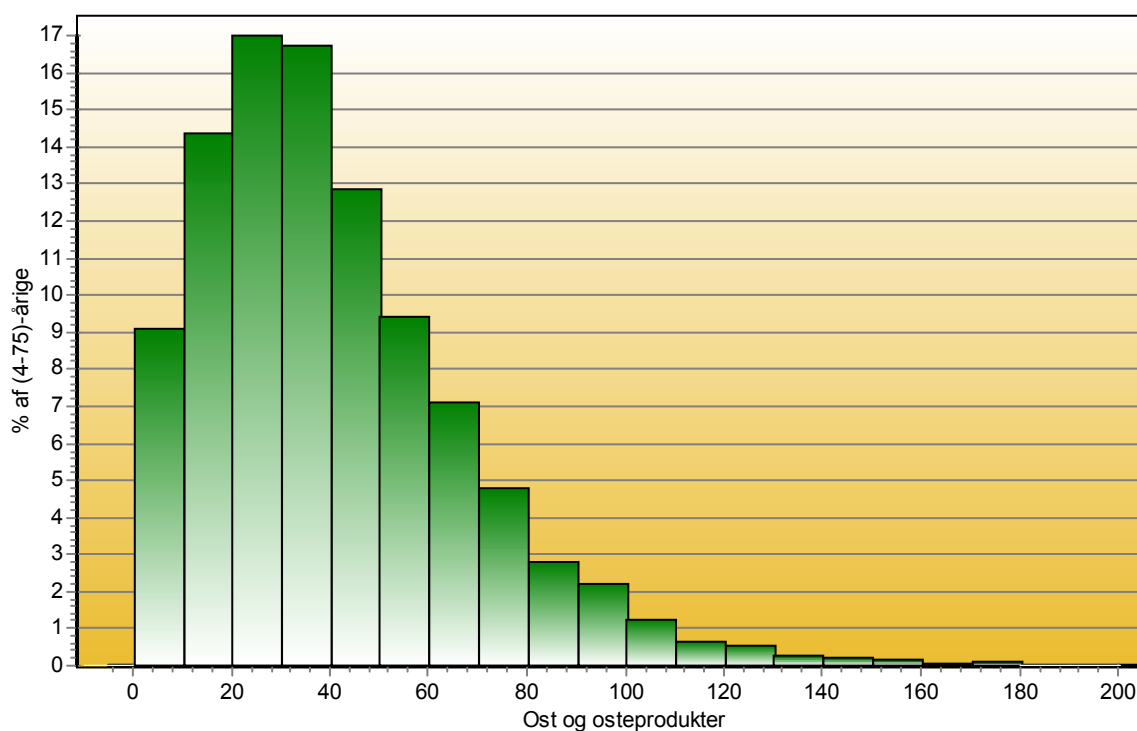
Fuldfed ost (45+) udgør over halvdelen af indtaget af ost og osteprodukter.

Det relative indhold af ost i kosten stiger med stigende alder, og relativt har kvinders kost et højere indhold af ost og osteprodukter.

Histogrammet viser, at indholdet af ost i kosten er lidt skævt fordelt med ca. 10% over 70 g pr. 10 MJ. Ca. 9% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end 10 g pr. 10 MJ.

Tabel 9b: Kostens indhold af ost og osteprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of cheese and cheese products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	23	17	19	7	47
Drenge 10-17 år	251	29	23	24	7	53
Mænd 18-75 år	1464	42	28	38	11	76
Piger 4-9 år	205	27	18	24	7	50
Piger 10-17 år	258	28	17	25	9	51
Kvinder 18-75 år	1552	49	35	42	15	86
Børn 4-9 år	421	25	18	22	7	47
Børn 10-17 år	509	28	20	25	8	52
Voksne 18-75 år	3016	46	32	40	14	81



Figur 2: Kostens indhold af ost og osteprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of cheese and cheese products per 10 MJ in the diet (g).*

## Brød og andre kornprodukter

Tabel 10a: Indtag af brød og andre kornprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of cereals including bread (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	228	58	219	163	297
Drenge 10-17 år	251	248	90	234	154	357
Mænd 18-75 år	1464	249	90	240	142	365
Piger 4-9 år	205	204	54	200	138	272
Piger 10-17 år	258	192	66	182	118	280
Kvinder 18-75 år	1552	189	65	185	109	274
Børn 4-9 år	421	216	57	210	150	286
Børn 10-17 år	509	219	83	205	126	324
Voksne 18-75 år	3016	218	84	208	124	325

Brød og andre kornprodukter omfatter udover alle typer brød også ris og pasta samt morgenmadscerealier. Endvidere indgår mel anvendt i madlavningen. Rugbrød og hvedebrød udgør hovedparten af fødevarergruppen. Gruppen er den vigtigste kilde til kulhydrater, kostfiber og fuldkorn samt en vigtig kilde til blandt andet protein, B-vitaminer og mineraler.

Det anbefales at vælge fuldkornsprodukter af brød og gryn samt af ris og pasta, således at indtaget af fuldkorn udgør mindst 75 g pr. 10 MJ (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013).

Beregninger af danskernes fuldkornsindtag 2011-2013 viser, at kostens gennemsnitlige indhold af fuldkorn er 63 g pr. 10 MJ, hvoraf børns kost indeholder 72 g pr. 10 MJ og de voksnes kost 61 g pr. 10 MJ (Mejborn et al 2014). 30% af populationen har et fuldkornsindtag på mindst 75 g pr. 10 MJ, svarende til 43% af børnene og 27% af de voksne (Mejborn et al 2014).

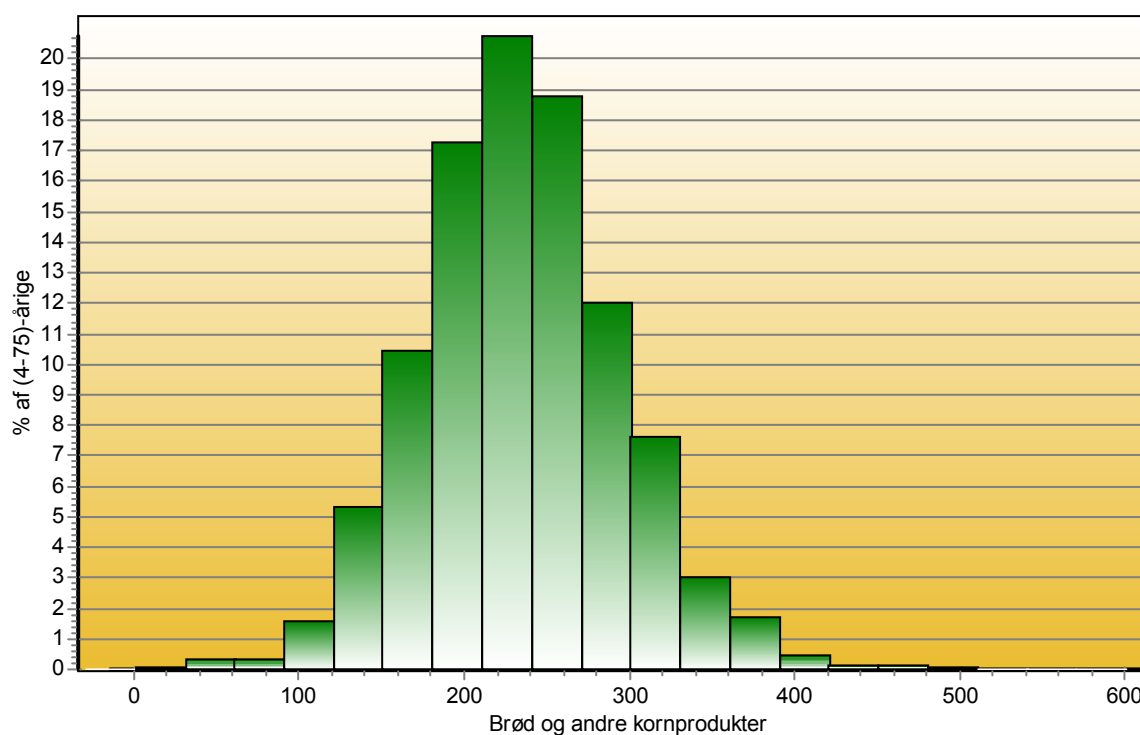
Alle spiser en eller anden form for brød eller andre kornprodukter hver dag.

Imellem køn og aldersgrupperne er der kun små forskelle i kostens relative indhold af brød og andre kornprodukter. Børn spiser relativt mere brød og andre kornprodukter end voksne.

Histogrammet viser en symmetrisk fordeling i kostens indhold af brød og andre kornprodukter.

Tabel 10b: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of cereals including bread per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	271	50	268	208	339
Drenge 10-17 år	251	250	55	247	182	320
Mænd 18-75 år	1464	226	60	224	149	302
Piger 4-9 år	205	268	51	265	203	331
Piger 10-17 år	258	250	61	241	178	329
Kvinder 18-75 år	1552	225	58	223	156	298
Børn 4-9 år	421	270	51	266	207	334
Børn 10-17 år	509	250	58	246	179	322
Voksne 18-75 år	3016	225	59	223	153	300



Figur 3: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of cereals including bread per 10 MJ in the diet (g).*

## Kartofler og kartoffelprodukter

Tabel 11a: Indtag af kartofler og kartoffelprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of potatoes and potato products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	42	43	33	1	91
Drenge 10-17 år	251	82	73	64	12	176
Mænd 18-75 år	1464	118	99	95	18	247
Piger 4-9 år	205	38	36	30	0	90
Piger 10-17 år	258	66	49	58	9	136
Kvinder 18-75 år	1552	65	53	56	8	132
Børn 4-9 år	421	40	40	32	0	91
Børn 10-17 år	509	74	62	62	9	156
Voksne 18-75 år	3016	91	83	71	12	196

Kartofler og kartoffelprodukter omfatter kartofler og kartoffelretter.

Kartofler er fedtfattige og samtidig en god kilde til mange mikronæringsstoffer, særligt vitamin C og kalium, samt kostfiber og stivelse. Når kartofler erstattes af ris eller pasta, vil der være behov for at spise flere grøntsager og frugt.

Modelberegninger har vist, at en kost på 10 MJ pr. dag, der opfylder næringsstofanbefalingerne, eksempelvis kan indeholde ca. 140 g kartofler og 60 g ris eller pasta i gennemsnit om dagen (Tetens et al 2013). Langt de fleste spiser dog mindre end denne mængde kartofler.

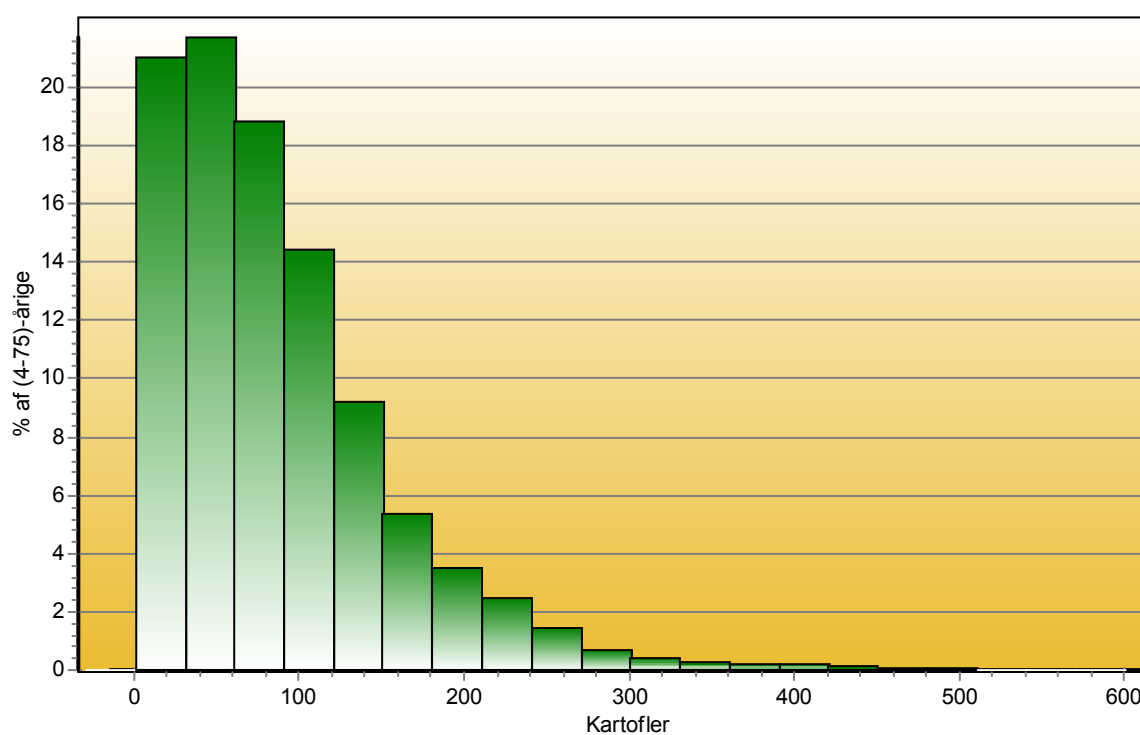
Voksne spiser større mængder kartofler end børn, og drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Børn og unge spiser gennemsnitligt ca.  $\frac{1}{2}$  - 1 middelstor kartoffel (ca. 75 g), mens voksne gennemsnitligt spiser ca.  $1\frac{1}{2}$  kartoffel dagligt.

Også i relative mængder spiser voksne mere end børn, og mænd spiser mere end kvinder.

Histogrammet viser, at indholdet af kartofler og kartoffelprodukter i kosten er lidt skævt fordelt med ca. 10% over 200 g pr. 10 MJ. Ca. 20% af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke kartofler og kartoffelprodukter.

Tabel 11b: Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of potatoes and potato products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	49	49	41	1	101
Drenge 10-17 år	251	82	71	64	12	181
Mænd 18-75 år	1464	105	83	88	18	214
Piger 4-9 år	205	50	46	40	0	111
Piger 10-17 år	258	85	58	78	12	162
Kvinder 18-75 år	1552	77	60	67	11	153
Børn 4-9 år	421	49	48	40	0	105
Børn 10-17 år	509	83	65	71	12	170
Voksne 18-75 år	3016	91	73	77	15	185



Figur 4: Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of potatoes and potato products per 10 MJ in the diet (g).*

## Grøntsager og grøntsagsprodukter

Tabel 12a: Indtag af grøntsager og grøntsagsprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vegetables and vegetable products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	158	112	137	55	263
Drenge 10-17 år	251	152	77	134	67	250
Mænd 18-75 år	1464	191	122	167	72	324
Piger 4-9 år	205	157	93	136	67	258
Piger 10-17 år	258	136	78	123	49	230
Kvinder 18-75 år	1552	206	115	187	84	348
Børn 4-9 år	421	157	103	136	59	262
Børn 10-17 år	509	144	78	128	57	246
Voksne 18-75 år	3016	199	119	177	77	341

Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager *eksklusive* kartofler, herunder f.eks. dybfrosne grøntsager, konserver, tørrede bælfrugter og ketchup. Grøntsager er fedtfattige og samtidig en god kilde til kostfiber og mange mikronæringsstoffer, særligt  $\beta$ -caroten.

Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, *eksklusive* kartofler. Heraf bør mindst halvdelen udgøres af grøntsager (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013).

Voksne spiser større mængder grøntsager end børn, og kvinder spiser mere end mænd, men indtaget er lavere end ønskeligt for alle grupper. De fleste spiser grøntsager i en eller anden form hver dag.

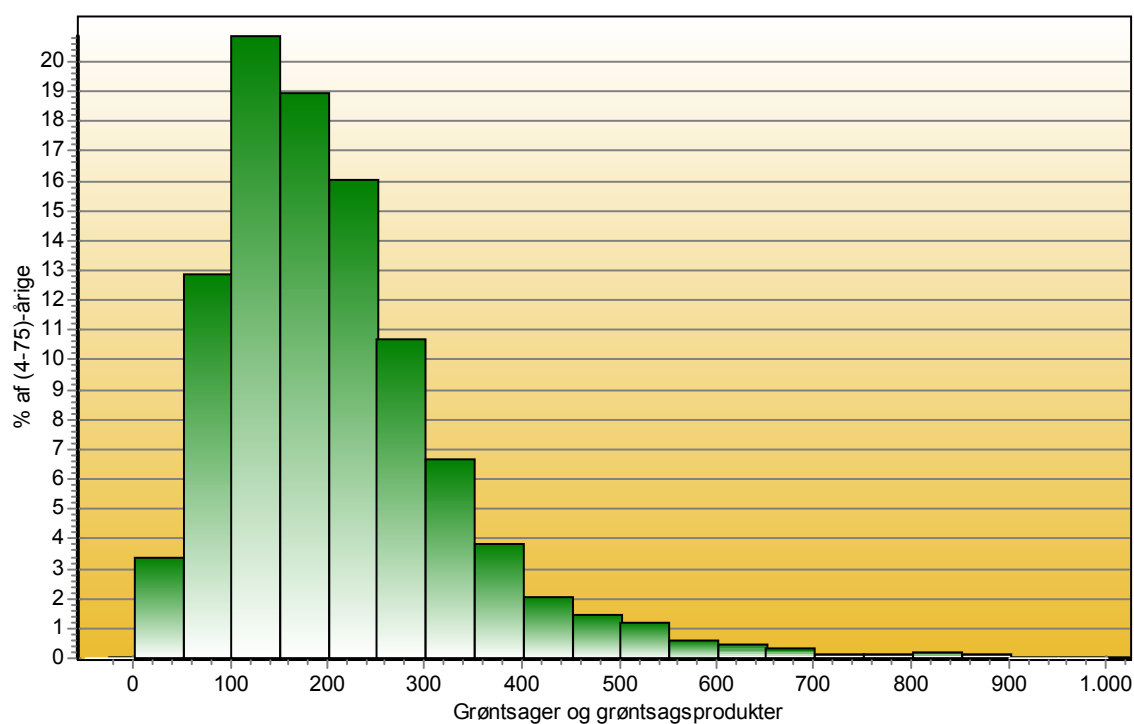
Pigers/kvindes kost har også relativt et større indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter end drenge/mænds kost.

Histogrammet viser, at kun ca. 3% har spist mindre end 50 g pr.10 MJ i registreringsperioden, mens ca. 85% har spist mindre end 300 g pr.10 MJ.



Tabel 12b: Kostens indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vegetables and vegetable products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	186	118	160	70	324
Drenge 10-17 år	251	159	88	149	65	268
Mænd 18-75 år	1464	177	110	154	69	306
Piger 4-9 år	205	206	113	190	91	348
Piger 10-17 år	258	178	92	163	71	297
Kvinder 18-75 år	1552	253	150	226	108	423
Børn 4-9 år	421	196	116	171	75	329
Børn 10-17 år	509	169	90	156	67	279
Voksne 18-75 år	3016	216	138	189	83	370



Figur 5: Kostens indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of vegetables and vegetable products per 10 MJ in the diet (g).*

## Frugt og frugtprodukter

Tabel 13a: Indtag af frugt og frugtprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fruit and fruit products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	192	128	164	55	326
Drenge 10-17 år	251	129	132	98	18	297
Mænd 18-75 år	1464	166	149	131	17	354
Piger 4-9 år	205	183	114	163	58	351
Piger 10-17 år	258	152	137	117	27	318
Kvinder 18-75 år	1552	212	143	187	54	397
Børn 4-9 år	421	188	121	163	56	342
Børn 10-17 år	509	141	135	108	22	310
Voksne 18-75 år	3016	190	148	160	30	377

Gruppen omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade og frugtsaft, men ikke juice, som beskrives særskilt. Nødder og andre olieholdige frø samt oliven medregnes.

Frugtgruppen bidrager kun lidt til indtaget af fedt, men yder betydende bidrag til indtaget af kulhydrat, kostfiber og forskellige vitaminer samt kalium.

Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, *eksklusive* kartofler. Heraf kan halvdelen udgøres af frugt (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013).

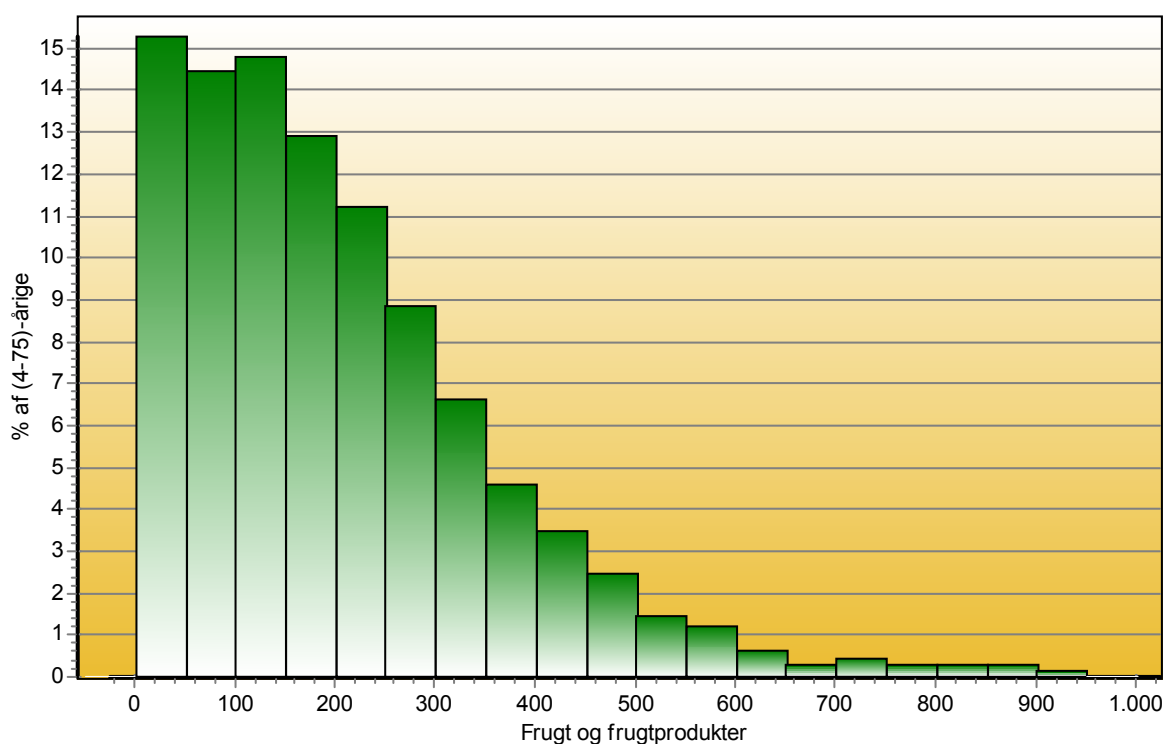
De 10-17-årige spiser mindre mængder frugt end de 4-9-årige børn og voksne, hvoraf de større drenge har et markant lavere indtag end de andre grupper.

Ses på det relative indhold af frugt og frugtprodukter træder kønsforskellene tydeligt frem, idet pigers/kvindes kost typisk indeholder en del mere frugt og frugtprodukter end drenges/mænds kost.

Histogrammet viser, at kostens indhold af frugt og frugtprodukter er skævt fordelt, idet ca. 15% angiver at have indtaget mindre end 50 g pr. 10 MJ i registreringsperioden. Knap 25% angiver, at have indtaget over 300 g pr. 10 MJ.

Tabel 13b: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fruit and fruit products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	228	143	208	73	397
Drenge 10-17 år	251	132	130	94	18	287
Mænd 18-75 år	1464	154	144	117	17	332
Piger 4-9 år	205	243	146	204	84	445
Piger 10-17 år	258	197	163	161	37	392
Kvinder 18-75 år	1552	260	192	228	69	472
Børn 4-9 år	421	235	145	204	81	425
Børn 10-17 år	509	165	151	125	25	361
Voksne 18-75 år	3016	209	178	173	32	425



Figur 6: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of fruit and fruit products per 10 MJ in the diet (g).*

## Juice

Tabel 14a: Indtag af juice (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of juice (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	57	80	25	0	152
Drenge 10-17 år	251	76	108	46	0	228
Mænd 18-75 år	1464	59	101	0	0	202
Piger 4-9 år	205	60	94	25	0	140
Piger 10-17 år	258	74	80	51	0	177
Kvinder 18-75 år	1552	54	83	25	0	162
Børn 4-9 år	421	59	87	25	0	152
Børn 10-17 år	509	75	95	51	0	203
Voksne 18-75 år	3016	56	92	13	0	177

Juice omfatter al slags frugt- og grøntsagsjuice, incl. æblemost.

Juice bidrager først og fremmest med C-vitamin.

Juice bør kun udgøre en mindre del af frugt- og grøntindtaget, primært for at sikre, at kosten kan leve op til anbefalingen for kostfiber. Af modelberegninger, der tager udgangspunkt i den danske gennemsnitskost, fremgår det, at en kost på 10 MJ pr. dag gennemsnitligt kan indeholde 100 ml juice (Tetens et al 2013).

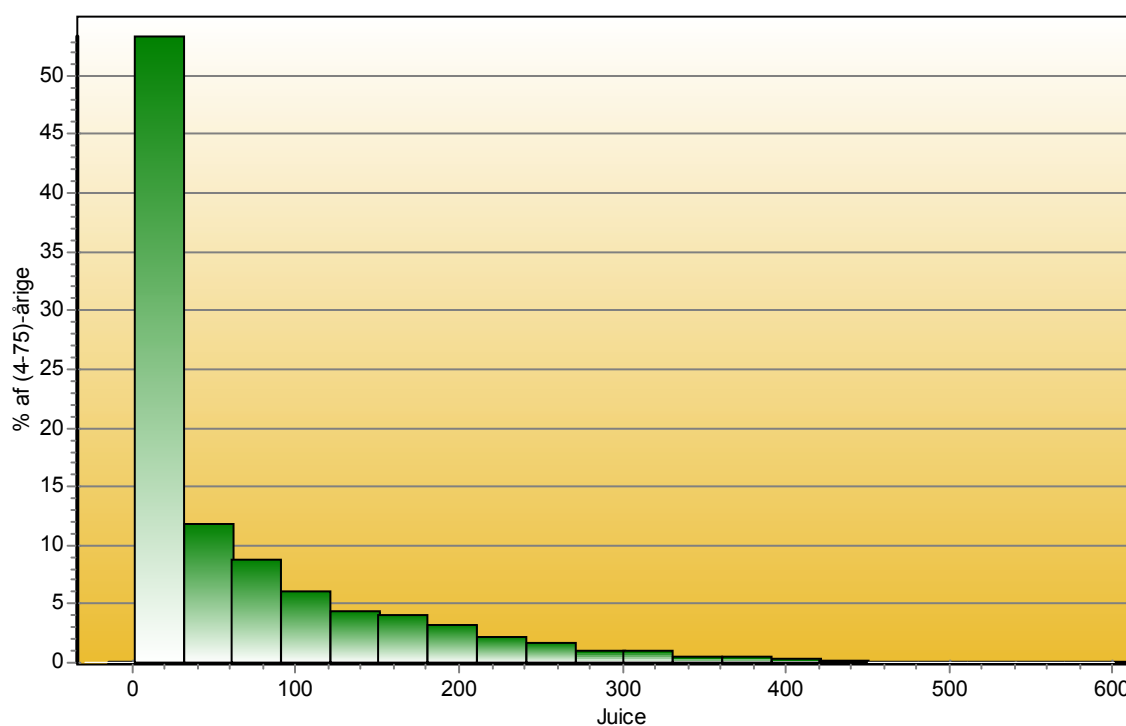
De 10-17-årige har det højeste indtag af juice, mens der ellers ikke ses køns- og aldersforskelle.

Den samme aldersforskel går igen i kostens relative indhold af juice, men pigernes/kvindernes kost har dog et relativt højere indhold af juice end drengenes/mændenes kost.

Kostens indhold af juice er meget skævt fordelt, idet over 50% har et indtag under 25 ml, mens ca. 25% har et indtag over 100 ml pr. 10 MJ.

Tabel 14b: Kostens indhold af juice pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of juice per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	71	104	32	0	187
Drenge 10-17 år	251	79	129	37	0	224
Mænd 18-75 år	1464	55	92	0	0	178
Piger 4-9 år	205	75	109	35	0	195
Piger 10-17 år	258	98	108	71	0	234
Kvinder 18-75 år	1552	64	99	25	0	191
Børn 4-9 år	421	73	106	33	0	188
Børn 10-17 år	509	89	119	53	0	231
Voksne 18-75 år	3016	60	96	14	0	187



Figur 7: Kostens indhold af juice pr. 10 MJ (g). *Content of juice per 10 MJ in the diet (g).*

## Kød og kødprodukter

Tabel 15a: Indtag af kød og kødprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of meat and meat products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	91	42	86	40	148
Drenge 10-17 år	251	147	74	131	71	251
Mænd 18-75 år	1464	172	88	160	75	286
Piger 4-9 år	205	82	40	76	36	148
Piger 10-17 år	258	93	47	87	43	161
Kvinder 18-75 år	1552	99	53	92	39	165
Børn 4-9 år	421	87	41	81	39	148
Børn 10-17 år	509	120	68	106	49	206
Voksne 18-75 år	3016	134	81	118	48	239

Gruppen inkluderer "rødt" kød, (dvs. kød fra firbenede dyr som okse, kalv, svin og lam) og indmad samt charcuterivarer, men omfatter ikke fjerkræ. Kødet i kosten bidrager med vigtige næringsstoffer, blandt andet protein, B-vitaminer, særligt B<sub>12</sub>-vitamin, samt jern, zink og selen, men er samtidig en af de store kilder til fedt.

De officielle kostråd angiver, at man højst bør spise 500 g *tilberedt* kød om ugen svarende til 2-3 middage om ugen samt lidt kødpålæg. Det anbefales ligeledes at vælge kødprodukter med maks. 10% fedt (Fødevarestyrelsen 2013). Gennemsnitligt svarer det til ca. 70 g tilberedt kød dagligt.

Indtaget af kød og kødprodukter omfatter dels ikke-tilberedt kød og dels tilberedte charcuterivarer. Den officielle anbefaling på ca. 70 g *tilberedt* kød svarer derfor til et *samlet indtag* på ca. 90 g af kød og kødprodukter, da charcuterivarer i gennemsnitskosten udgør ca. 25% af indtaget og med udgangspunkt i et gennemsnitligt tilberedningssvind på ca. 30 % (Ygil 2013).

Stort set alle har spist en eller anden form for kød i registreringsperioden. Konsumet af kød og andre kødprodukter øges med stigende alder og er størst blandt drenge/mænd inden for aldersgrupperne. Specielt de voksne mænd spiser meget mere end de øvrige grupper.

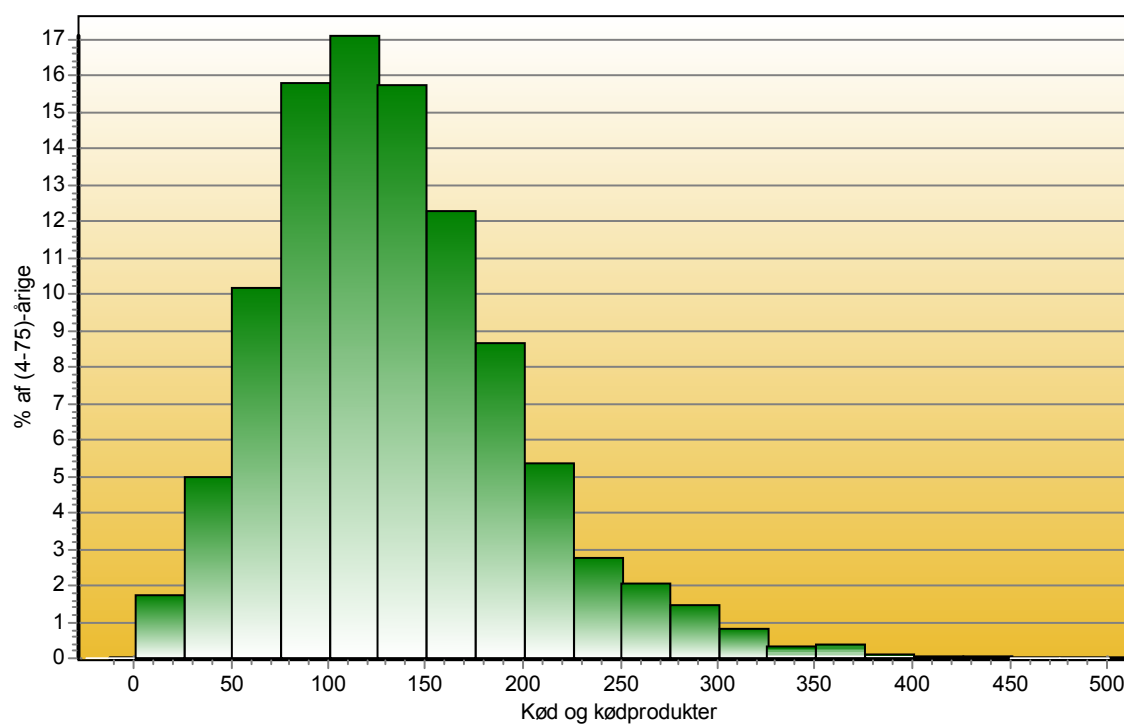
Det relative indhold af kød og kødprodukter i kosten viser samme mønster, som ses ved de absolutte indtag. Kødmængden er positivt associeret med stigende alder og hankøn fra og med 10-års alderen. Voksne mænds kost indeholder ca. 25% mere kød end kvinders.

Over halvdelen af hele populationen angiver at spise mere end den ovennævnte omregnede vejledende mængde på ca. 90 g dagligt. Ca. 25% af kvinderne i den fødedygtige alder angiver at have spist mindre end den vejledende mængde, jf. bilag 8a.

Histogrammet viser, at kun ca. 5% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre en 50 g pr. 10 MJ, mens omtrent lige så mange har et indhold over 250 g pr. 10 MJ.

Tabel 15b: Kostens indhold af kød og kødprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of meat and meat products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	107	42	106	53	160
Drenge 10-17 år	251	149	63	135	77	232
Mænd 18-75 år	1464	156	70	148	76	250
Piger 4-9 år	205	107	45	102	51	165
Piger 10-17 år	258	122	53	116	60	190
Kvinder 18-75 år	1552	118	61	111	51	191
Børn 4-9 år	421	107	43	103	51	163
Børn 10-17 år	509	135	60	126	67	218
Voksne 18-75 år	3016	137	68	129	59	221



Figur 8: Kostens indhold af kød og kødprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of meat and meat products per 10 MJ in the diet (g).*

## Fjerkræ og fjerkræprodukter

Tabel 16a: Indtag af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of poultry and poultry products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	18	22	11	0	47
Drenge 10-17 år	251	29	33	19	0	69
Mænd 18-75 år	1464	29	37	19	0	73
Piger 4-9 år	205	14	17	8	0	39
Piger 10-17 år	258	24	23	17	1	57
Kvinder 18-75 år	1552	24	27	16	0	57
Børn 4-9 år	421	16	20	9	0	43
Børn 10-17 år	509	27	28	18	0	62
Voksne 18-75 år	3016	26	33	17	0	64

Gruppen omfatter alle typer fjerkræ, først og fremmest kylling og kalkun. Fjerkræ er en kilde til vigtige næringsstoffer, samtidig med at kødet generelt indeholder lidt fedt.

Der findes ikke nogen specifik anbefaling for indtag af fjerkræ. Dog angiver de officielle kostråd, at man kan vælge fjerkræ, fisk, æg eller grøntsager, inklusive bælgrugter de dage, hvor man ikke spiser kød og kødprodukter (Fødevarestyrelsen 2013).

De større børn og voksne spiser markant mere fjerkræ end de yngste børn. Mænd/drenge spiser mere end piger/kvinder.

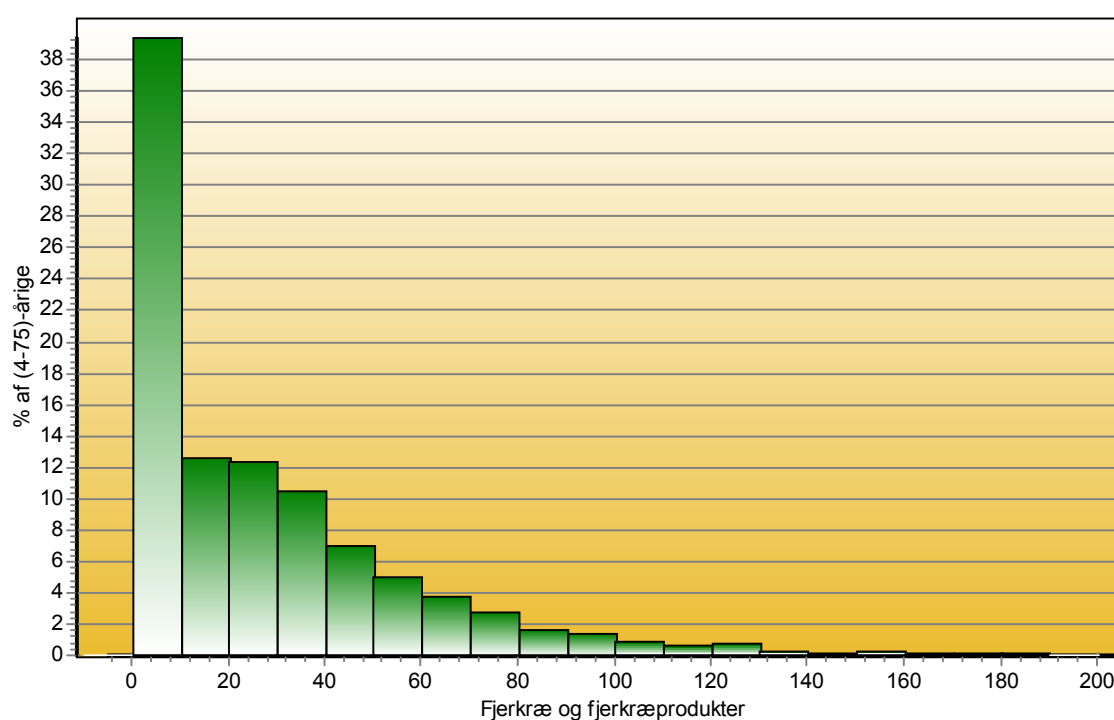
Voksne og større børns kost indeholder relativt mere fjerkræ og fjerkræprodukter end de yngste børns kost. Kønsforskellene er små med en tendens til, at piger/kvinders kost indeholder mere fjerkræ og fjerkræprodukter end drenge/mænds kost.

Som det ses af histogrammet, spiser ca. 40% mindre end 10 g pr. 10 MJ, hvoraf ca. en tredjedel ikke har spist fjerkræ i registreringsperioden, jf. bilag 9a.



Tabel 16b: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of poultry and poultry products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	22	26	14	0	51
Drenge 10-17 år	251	29	31	19	0	69
Mænd 18-75 år	1464	27	34	17	0	67
Piger 4-9 år	205	19	23	10	0	52
Piger 10-17 år	258	31	29	22	2	69
Kvinder 18-75 år	1552	29	35	20	0	71
Børn 4-9 år	421	21	25	12	0	52
Børn 10-17 år	509	30	30	22	1	69
Voksne 18-75 år	3016	28	35	19	0	70



Figur 9: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of poultry and poultry products per 10 MJ in the diet (g).*

## Fisk og fiskeprodukter

Tabel 17a: Indtag af fisk og fiskeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fish and fish products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	17	21	10	0	44
Drenge 10-17 år	251	17	22	9	0	42
Mænd 18-75 år	1464	40	40	30	0	94
Piger 4-9 år	205	15	18	10	0	36
Piger 10-17 år	258	13	15	8	0	32
Kvinder 18-75 år	1552	34	31	27	1	72
Børn 4-9 år	421	16	19	10	0	41
Børn 10-17 år	509	15	19	8	0	37
Voksne 18-75 år	3016	37	36	28	1	84

Gruppen inkluderer fersk, frossen og røget fisk, fiskekonserves og skaldyr. Fisk indeholder vigtige fedtsyrer, herunder n-3 fedtsyrer, og er en væsentlig kilde til vitamin D og selen.

Der anbefales et indtag på ca. 350 g g fisk om ugen, hvilket svarer til, at man spiser fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013). Dette svarer til et gennemsnit på ca. 50 g pr. dag.

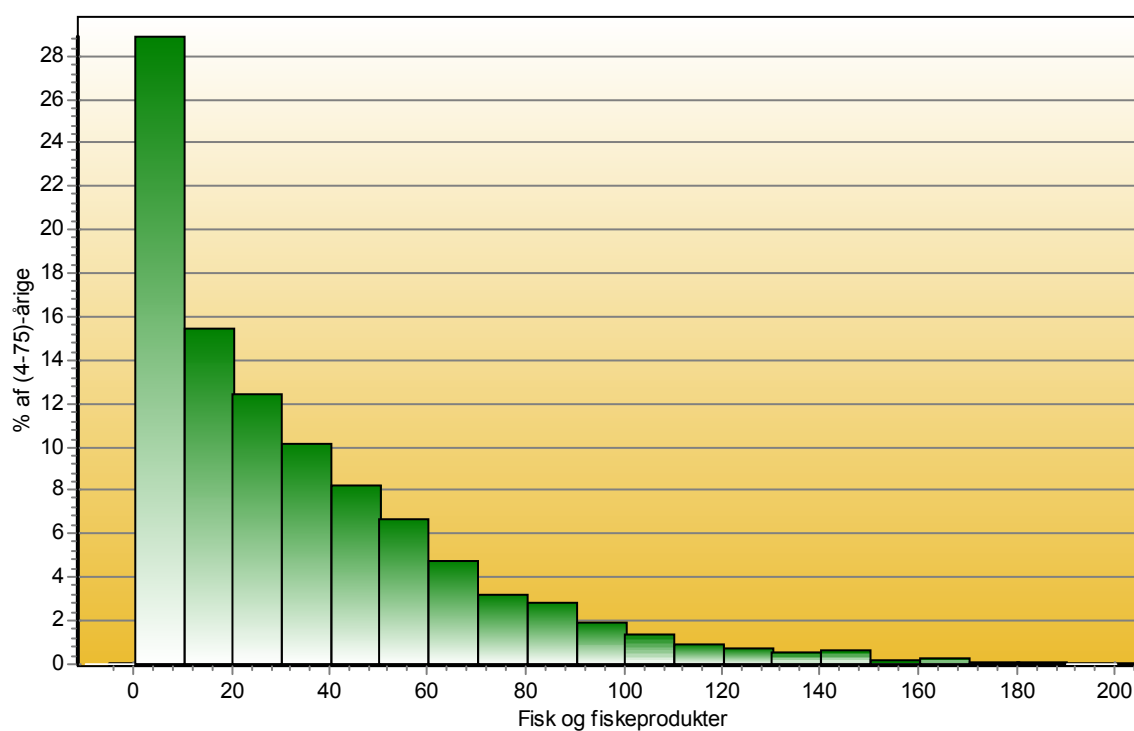
Mænd og drenge spiser lidt mere end kvinder og piger, mens børn spiser væsentligt mindre end de voksne. Medianindtaget på 28 gram om dagen for voksne svarer til en halv lille fiskefrikadelle om dagen.

Kostens relative indhold af fisk er større for voksne end for børn. Der er kun små forskelle kønnene imellem. Det mediane indtag svarer til ca. halvdelen af det anbefalede.

Indholdet af fisk i kosten er meget skævt fordelt. Knap. 30% spiser mindre end 10 g fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ, og ca. 10% har ikke spist fisk i registreringsperioden, jf. bilag 10a. Ca. en fjerdedel af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere end 50 g pr. 10 MJ.

Tabel 17b: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fish and fish products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	20	23	11	0	55
Drenge 10-17 år	251	17	22	10	0	45
Mænd 18-75 år	1464	37	37	28	0	85
Piger 4-9 år	205	21	25	14	0	46
Piger 10-17 år	258	17	20	10	0	42
Kvinder 18-75 år	1552	40	37	31	2	87
Børn 4-9 år	421	21	24	13	0	52
Børn 10-17 år	509	17	21	10	0	43
Voksne 18-75 år	3016	39	37	30	1	86



Figur 10: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of fish and fish products per 10 MJ in the diet (g).*

## Æg

Tabel 18a: Indtag af æg (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of eggs (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	19	14	15	4	40
Drenge 10-17 år	251	20	18	14	3	40
Mænd 18-75 år	1464	26	22	21	4	55
Piger 4-9 år	205	17	12	13	4	34
Piger 10-17 år	258	15	13	11	3	31
Kvinder 18-75 år	1552	23	17	20	5	42
Børn 4-9 år	421	18	13	15	4	37
Børn 10-17 år	509	17	16	13	3	36
Voksne 18-75 år	3016	24	19	20	5	49

Gruppen inkluderer også æg, der er anvendt i madretter (omelet, gratin, kage m.m.). Æg er rige på en del næringsstoffer og bidrager særligt med D-vitamin og selen.

Der er ikke en specifik anbefaling for indtag af æg. Dog angiver de officielle kostråd, at man kan vælge fjerkræ, fisk, æg eller grøntsager, inklusive bælgrugter de dage, hvor man ikke spiser kød og kødprodukter (Fødevarestyrelsen 2013).

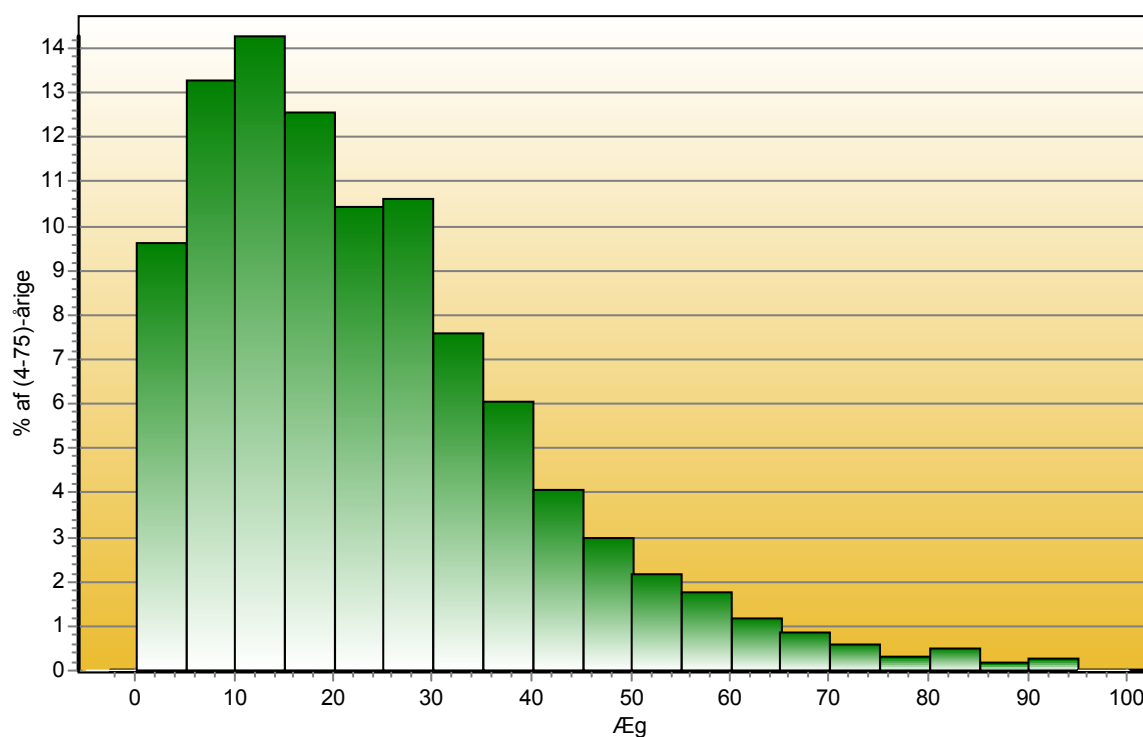
Der er kun små kønsforskelle i de tre aldersgrupper. Medianen på 19 g for de voksne svarer til lidt over et kvart æg om dagen. Der er få, som spiser mange æg i løbet af registreringsperioden, idet ca. 10% af de voksne mænd spiser mere end et æg (å ca. 55 g) om dagen, jf. bilag 11a.

Kostens relative indhold af æg er større for voksne end for børn, og der er stort set ingen forskelle kønnene imellem.

Indholdet er skævt fordelt. Knap 10% af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke æg (mindre end 5 g pr. 10 MJ).

Tabel 18b: Kostens indhold af æg pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of eggs per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	22	16	19	5	45
Drenge 10-17 år	251	19	16	16	4	38
Mænd 18-75 år	1464	24	21	19	5	48
Piger 4-9 år	205	22	16	18	6	44
Piger 10-17 år	258	19	17	14	4	36
Kvinder 18-75 år	1552	27	20	24	7	50
Børn 4-9 år	421	22	16	18	5	45
Børn 10-17 år	509	19	16	15	4	37
Voksne 18-75 år	3016	25	20	21	6	49



Figur 11: Kostens indhold af æg pr. 10 MJ (g). *Content of eggs per 10 MJ in the diet (g).*

## Fedtstoffer

Tabel 19a: Indtag af fedtstoffer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fats (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	39	15	37	22	59
Drenge 10-17 år	251	40	21	36	16	69
Mænd 18-75 år	1464	47	25	43	19	80
Piger 4-9 år	205	35	15	34	17	55
Piger 10-17 år	258	32	16	29	13	53
Kvinder 18-75 år	1552	35	19	31	14	60
Børn 4-9 år	421	37	15	35	18	57
Børn 10-17 år	509	36	19	32	15	62
Voksne 18-75 år	3016	41	23	36	16	71

Gruppen omfatter smør, margarine, minarine og blandingsprodukter samt olier, svinefedt, mayonnaise og remoulade.

Gruppen bidrager primært til indtaget af fedt og fedtopløselige vitaminer.

Det er ønskelig, at forbruget begrænses af smør og andre fedtstoffer med et højt indhold af mættet fedt (Tetens et al 2013).

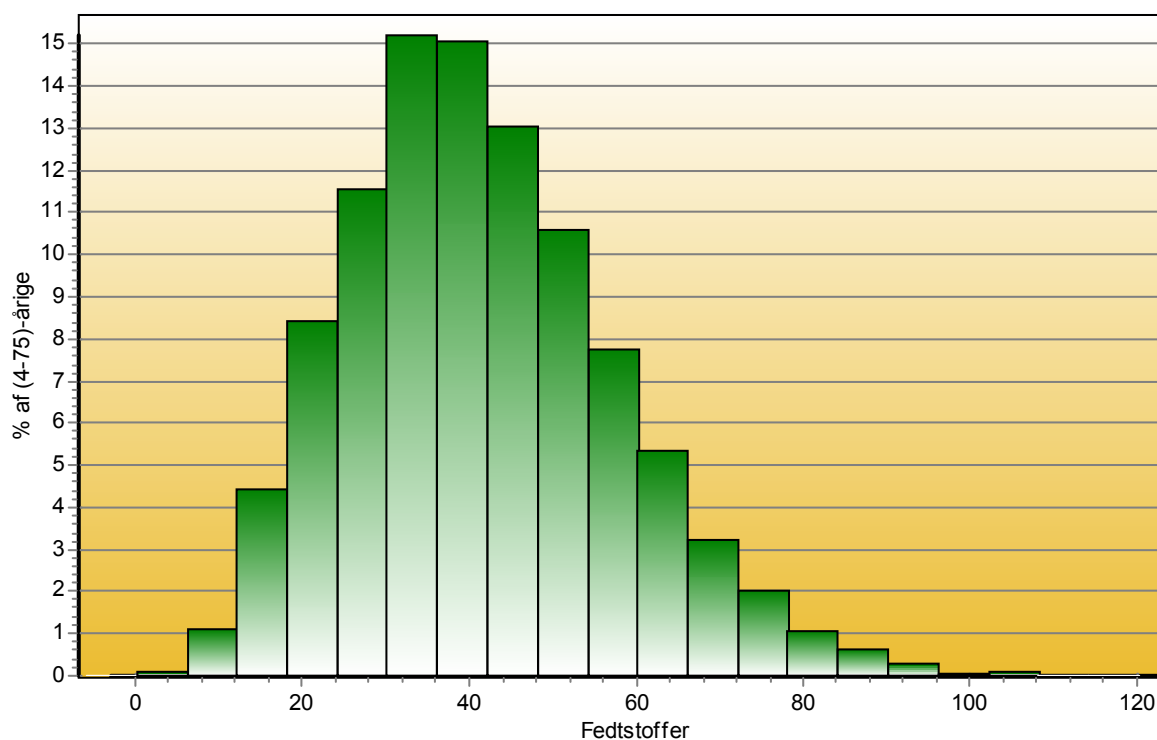
Alle indtager en eller anden form for fedtstof hver dag. Drenge/mænd spiser mere fedtstof end piger/kvinder. Der er ligeledes visse aldersforskelle, idet drenge indtager mindre fedtstof end mænd, mens indtaget hos piger og voksne kvinder er på samme niveau.

Kostens relative indhold af fedtstoffer viser, at der ikke er påfaldende kønsforskelle. De 4-9-åriges kost indeholder relativt mest fedtstof.

Histogrammet viser, at fedtstofindholdet stort set er symmetrisk fordelt.

Tabel 19b: Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of fats per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	46	15	46	27	65
Drenge 10-17 år	251	40	16	39	20	61
Mænd 18-75 år	1464	41	16	40	21	63
Piger 4-9 år	205	46	17	45	26	68
Piger 10-17 år	258	40	15	38	22	59
Kvinder 18-75 år	1552	40	16	38	21	62
Børn 4-9 år	421	46	16	45	26	67
Børn 10-17 år	509	40	15	39	21	60
Voksne 18-75 år	3016	41	16	39	21	63



Figur 12: Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g). *Content of fats per 10 MJ in the diet (g).*

## Sukker og slik

Tabel 20a: Indtag af sukker og slik (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of sugar and candy (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	36	20	33	14	63
Drenge 10-17 år	251	39	26	35	8	75
Mænd 18-75 år	1464	38	35	29	5	82
Piger 4-9 år	205	33	20	30	12	55
Piger 10-17 år	258	38	40	32	10	64
Kvinder 18-75 år	1552	35	28	29	8	71
Børn 4-9 år	421	35	20	31	13	59
Børn 10-17 år	509	38	34	33	10	70
Voksne 18-75 år	3016	37	31	29	6	76

Gruppen omfatter slik, herunder chokolade og marcipan samt honning, sirup, strøsukker og sukker fra kager m.m. Gruppen inkluderer ikke sukker fra sodavand og læskedrikke.

Gruppen bidrager med energi, primært i form af sukker og fedt, mens bidraget af vitaminer og mineraler er beskedent. Det er ønskeligt, at indtaget begrænses i alle aldersgrupperne.

De 10-17-årige spiser lidt mere sukker og slik end de øvrige aldersgrupper, mens der kun er små forskelle kønnene imellem. Omkring 10% af de voksne spiser næsten aldrig sukkervarer (mindre end 6 gram/dag), mens stort set alle børn spiser en eller anden form for slik eller sukker hver dag.

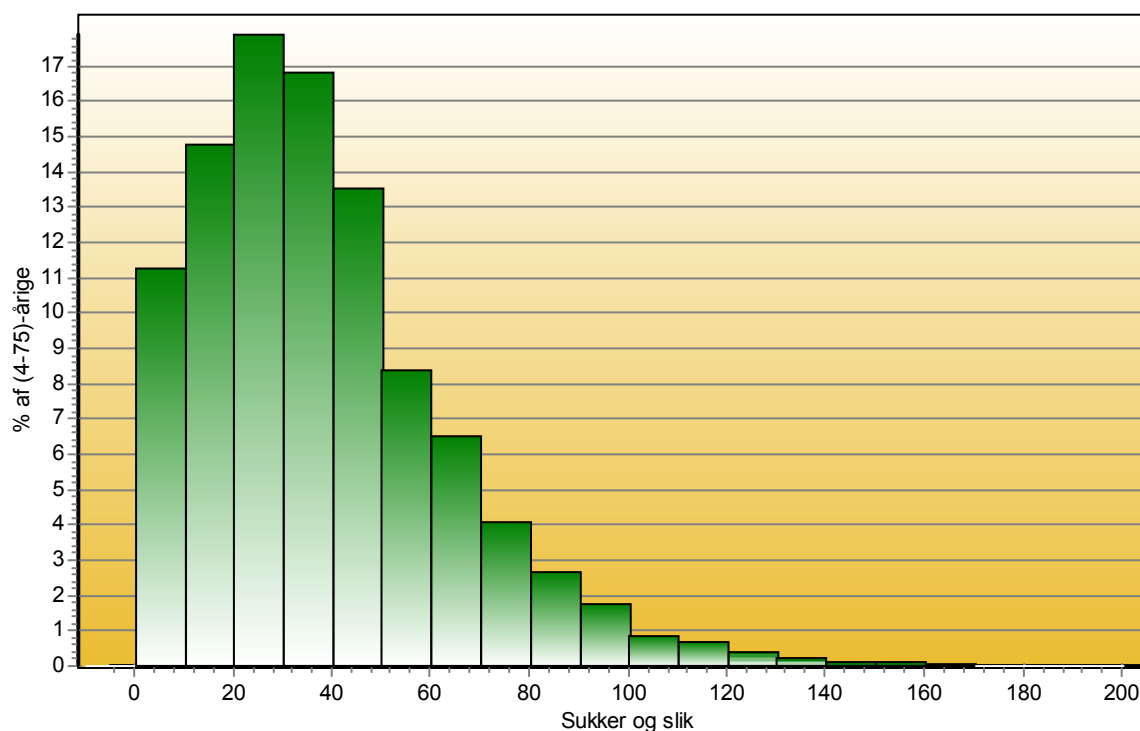
Fra og med 10-års-alderen indeholder pigers/ kvinders kost relativt større mængder sukkervarer end drenge og mænds. Børnenes kost indeholder ca. 15% mere slik og sukker end voksnes kost, jf. bilag 59a.

Indholdet af sukkervarer i kosten er skævt fordelt, som histogrammet viser.



Tabel 20b: Kostens indhold af sukker og slik pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of sugar and candy per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	43	22	39	18	74
Drenge 10-17 år	251	38	23	37	9	66
Mænd 18-75 år	1464	33	24	28	5	67
Piger 4-9 år	205	42	21	41	17	69
Piger 10-17 år	258	45	28	39	17	73
Kvinder 18-75 år	1552	40	27	35	11	76
Børn 4-9 år	421	43	21	40	17	71
Børn 10-17 år	509	42	26	38	13	72
Voksne 18-75 år	3016	36	26	32	8	72



Figur 13: Kostens indhold af sukker og slik pr. 10 MJ (g). *Content of sugar and candy per 10 MJ in the diet (g).*

## Drikkevarer

Tabel 21a: Indtag af drikkevarer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of beverages (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	759	338	704	381	1155
Drenge 10-17 år	251	1244	614	1226	575	1940
Mænd 18-75 år	1464	2242	886	2118	1245	3387
Piger 4-9 år	205	757	362	711	358	1196
Piger 10-17 år	258	1000	468	950	459	1570
Kvinder 18-75 år	1552	2129	768	2072	1186	3158
Børn 4-9 år	421	758	350	708	366	1171
Børn 10-17 år	509	1120	558	1045	525	1795
Voksne 18-75 år	3016	2184	830	2098	1210	3272

Gruppen drikkevarer er en meget forskelligartet gruppe, der spænder lige fra postevand til snaps. Gruppen omfatter kaffe, te, vand, sodavand, læskedrikke, vin og spiritus, men ikke mælk og juice. Gruppen kan således bidrage med både alkohol og sukker.

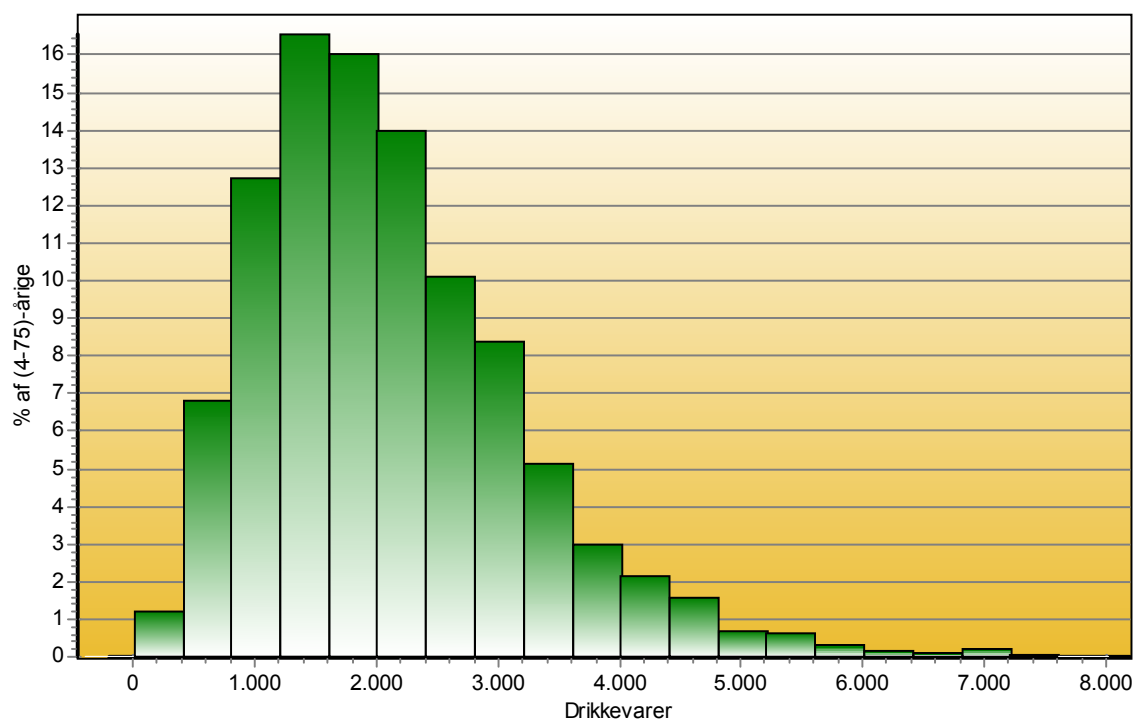
Det anbefales at drikke vand i stedet for eksempelvis sodavand, saftvand og alkohol. Det er som regel tilstrækkeligt at drikke 1 – 1½ liter væske i døgnet (Fødevarestyrelsen 2013).

Der er stor forskel på indtaget blandt børn og voksne, hvilket især skyldes de voksnes indtag af kaffe og te. Drenge og mænd drikker lidt mere end piger og kvinder.

Relativt er der stort set ingen kønsforskelle blandt de yngste børn, mens de store piger og kvinders kost indeholder mere af drikkevarerne end mændenes kost.

Tabel 21b: Kostens indhold af drikkevarer pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of beverages per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	910	381	877	438	1409
Drenge 10-17 år	251	1315	743	1189	622	2111
Mænd 18-75 år	1464	2110	910	1942	1158	3273
Piger 4-9 år	205	1002	452	974	456	1581
Piger 10-17 år	258	1350	691	1255	626	2227
Kvinder 18-75 år	1552	2676	1222	2452	1418	4155
Børn 4-9 år	421	955	419	919	445	1542
Børn 10-17 år	509	1333	717	1211	622	2173
Voksne 18-75 år	3016	2401	1118	2205	1253	3748



Figur 14: Kostens indhold af drikkevarer pr. 10 MJ (g). *Content of beverages per 10 MJ in the diet (g).*



# Energi og makronæringsstoffer

## Energi

Tabel 22: Indtag af energi (MJ/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of energy (MJ/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	8,5	1,78	8,3	6,5	10,6
Drenge 10-17 år	251	9,9	2,77	9,8	6,7	13,6
Mænd 18-75 år	1464	11,2	3,21	10,9	7,4	15,1
Piger 4-9 år	205	7,7	1,64	7,5	5,6	9,9
Piger 10-17 år	258	7,8	2,34	7,7	4,9	10,2
Kvinder 18-75 år	1552	8,4	2,31	8,3	5,7	11,1
Børn 4-9 år	421	8,1	1,76	7,9	6,0	10,1
Børn 10-17 år	509	8,8	2,77	8,4	5,7	12,2
Voksne 18-75 år	3016	9,8	3,10	9,4	6,3	13,8

Det gennemsnitlige daglige energiindtag stiger fra 8,5 MJ hos de yngste drenge via 9,9 MJ for de større drenge til 11,2 MJ hos voksne mænd. Samme stigningstakt ses ikke hos kvinderne, hvor gennemsnitsindtaget ligger på ca. 7,7 MJ hos pigerne og 8,4 MJ pr. dag hos kvinderne. Variationen er stor i alle grupper; 90-percentilen er typisk dobbelt så stor som 10-percentilen. I bilag 51 findes detaljerede oplysninger om fordelingen af de registrerede energiindtag opdelt efter køn og alder.

Det gennemsnitlige energiindtag for begge køn opdelt i mindre aldersgrupper er vist i figur 15, som også viser referenceværdier for energiindtag fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger, NNR 2012 (Nordisk Ministerråd 2012). Referenceværdierne er bestemt for planlægning af kost til grupper af personer. For voksne er forudsat et aktivitetsniveau svarende til stillesiddende arbejde og begrænset fysisk aktivitet i fritiden. Referenceværdierne for børn tager udgangspunkt i et gennemsnitligt (*average*) fysisk aktivitetsniveau (Nordisk Ministerråd 2012).

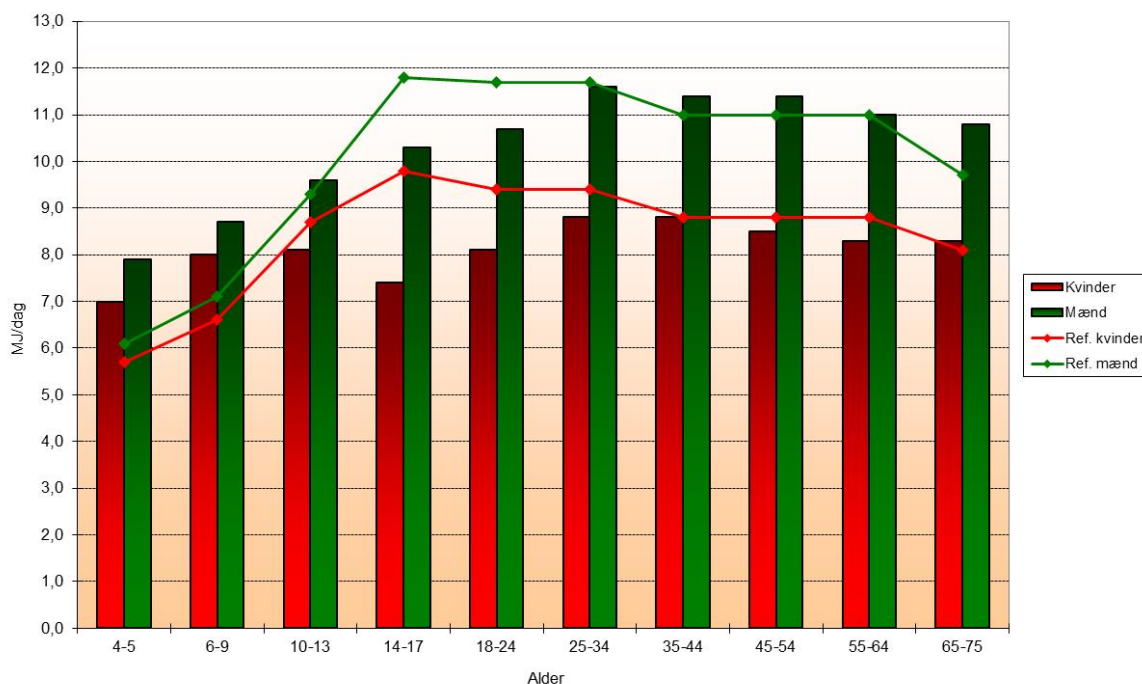
For de større børn og voksne er de rapporterede gennemsnitsindtag af energi omkring ½ MJ lavere end de tilsvarende referenceværdier, bortset fra de 14-24-årige, hvor differencen er 1½-2 MJ. Det vidner om en vis grad af underrapportering af hvor meget mad, der er rapporteret og spist. For de 65-75-årige er de rapporterede energiindtag højere end referenceværdierne, særligt for mændenes vedkommende, hvor de rapporterede energiindtag ligger ca. 1 MJ over referenceværdierne. En mulig forklaring kan være, at de ældre deltagere repræsenterer "raske" velfungerende ældre med et gennemsnitligt aktivitetsniveau, der er højere end referenceværdierne (Gaillard et al 2007).

Et skøn over underrapportering kan opnås ud fra en ratio mellem det rapporterede energiindtag og et estimat over den basale energiomsætning ( $EI/BMR_{est}$ ).

$EI/BMR_{est} < 1,1$  anses for underrapportering på individniveau, dvs. svar-personer hvis kostregistrering viser et samlet energiindtag, som er mindre end, hvad der er fysiologisk sandsynligt (Black 2000). Ud fra dette kriterium har 20% af de voksne (15-75-årige)

underrapporteret, hvilket er omkring 5 procentpoint lavere end i 2003-2008 (Pedersen et al 2010). Underrapporteringen er ligeligt udbredt blandt mænd og kvinder.

I de to yngste aldersgrupper op til 9-årsalderen er det registrerede energiindtag højere end det estimerede gennemsnitsbehov. Der er formodentlig tale om overrapportering. Dette gjorde sig også gældende i 2003-2008-undersøgelsen, hvor der blev peget på to forhold, som kunne forklare forskellen (Pedersen et al 2010). Den ene mulighed knyttede sig til de portionsstørrelser, som blev brugt til at omregne de registrerede spiste mængder. Den anden mulighed, som ligeledes må antages at gælde denne gang, drejer sig om mad, der er registreret af en forælder i kostdagbogen, men i realiteten ikke er blevet spist, f.eks. medbragte madpakker og levninger på tallerkenen.



Figur 15: Gennemsnitligt indtag af energi (MJ/dag) samt referenceværdier for energiindtag (NNR 2012). Kvinder og mænd opdelt efter alder. *Mean intake of energy (MJ/day) and reference values for energy intake (NNR 2012). Females and males divided into age groups.*

## Kostens energifordeling

Tabel 23: Kostens energifordeling (n = 3.946). Procent af energien (E%) fra fedt, total kulhydrat (tilgængeligt kulhydrat plus kostfiber), tilsat sukker og protein. Alkohol er *ikke* inkluderet i beregningerne. Gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet energifordeling (NNR 2012). *Dietary energy distribution (n = 3.946). Percent of energy (E%) from fat, total carbohydrate (available carbohydrate plus dietary fibre), added sugars and protein. Energy from alcohol is not included. Mean, standard deviation and percentiles plus recommended energy distribution (NNR 2012).*

	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2012
			median	10	90	indtagsinterval
Fedt E%	37	5,4	37	31	44	25-40
- mættet fedt	15	2,8	15	11	18	< 10
Kulhydrat E%	47	6,1	47	39	54	45-60
- tilsat sukker E%	9	5,3	8	3	16	< 10
Protein E%	16	2,8	16	13	19	10-20

Kosten sammensætning med hensyn til energigivende næringsstoffer er vist i tabel 23 og på figurerne 16-22 på de følgende sider. Flere og mere detaljerede informationer om energiprocenter findes senere i rapporten sammen med gennemgangen af de enkelte næringsstoffer.

Energifordeling og energiprocenter er her beregnet *uden energibidraget fra alkohol*. Det sker af hensyn til den ernæringsmæssige vurdering i overensstemmelse med NNR 2012 (Nordisk Ministerråd 2012), som angiver den anbefalede fordeling af fedt, kulhydrat og protein som procent af det totale energiindtag, eksklusiv energi fra alkohol.

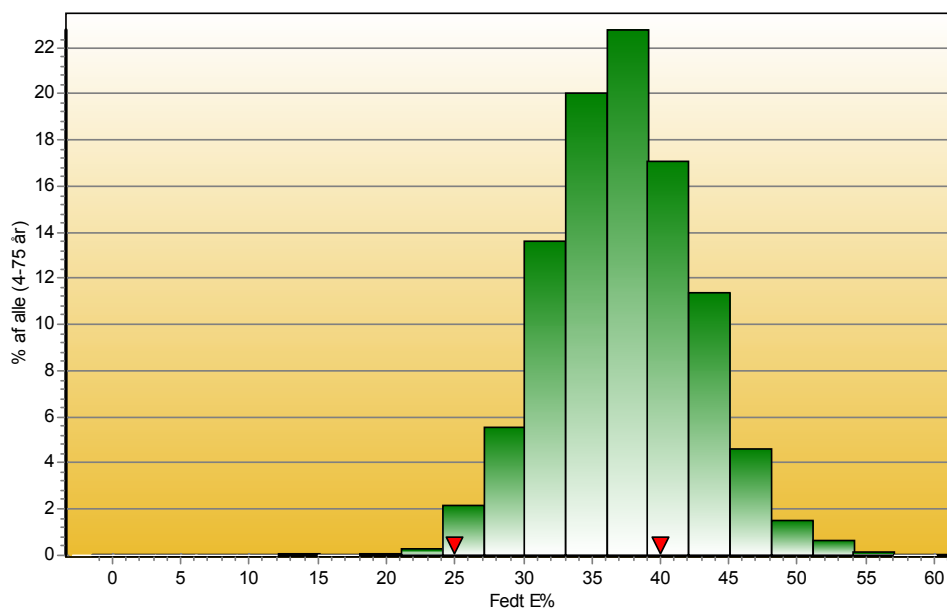
I gennemsnitskosten kommer 37% af energien fra fedt, 47% fra kulhydrat og 16% fra protein. Denne fordeling ligger inden for de anbefalede indtagsintervaller.

Mættet fedt udgør 15 E% af energien, hvilket er 50% højere end det anbefalede gennemsnitlige indtag. Af figurerne 18 og 19 fremgår, at langt de fleste har et indtag af henholdsvis monoumættede og polyumættede fedtsyrer, som ligger inden for de anbefalede indtagsintervaller, markeret med ▼.

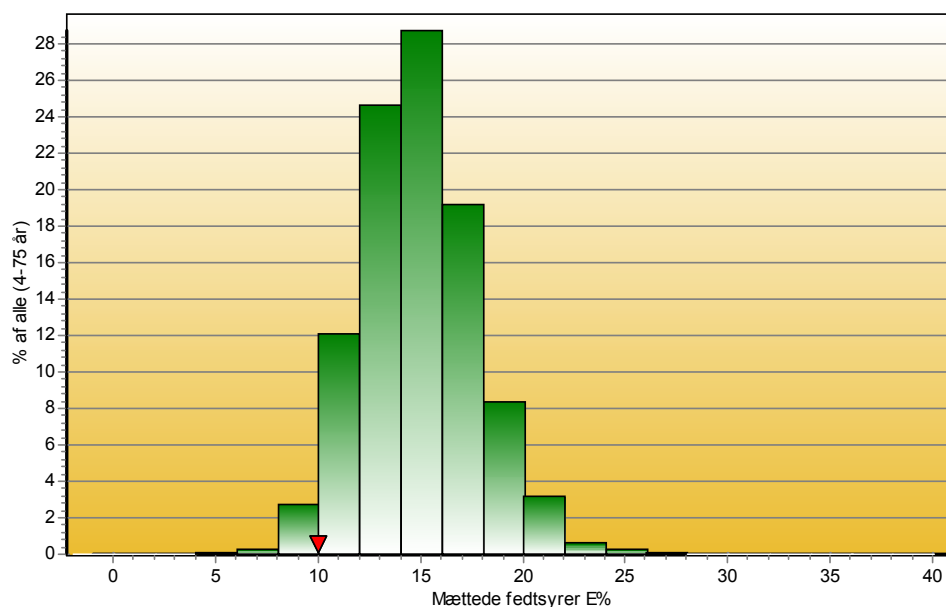
Tilsat sukker bidrager gennemsnitligt med 9% af energien, og omkring en tiendedel af befolkningen har et indtag på næsten dobbelt så meget. Omkring halvdelen af børnene har rapporteret en ugekost med mere end 10 E% tilsat sukker, jf. bilag 68b.

Proteinenergiprocenten er inden for det anbefalede interval.

Det samlede billede er en gennemsnitskost, som har en tilfredsstillende sammensætning i forhold til anbefalingerne, bortset fra et væsentligt højere indhold af mættede fedtsyrer end anbefalet og et højt indhold af tilsat sukker hos en væsentlig del af især børnene.

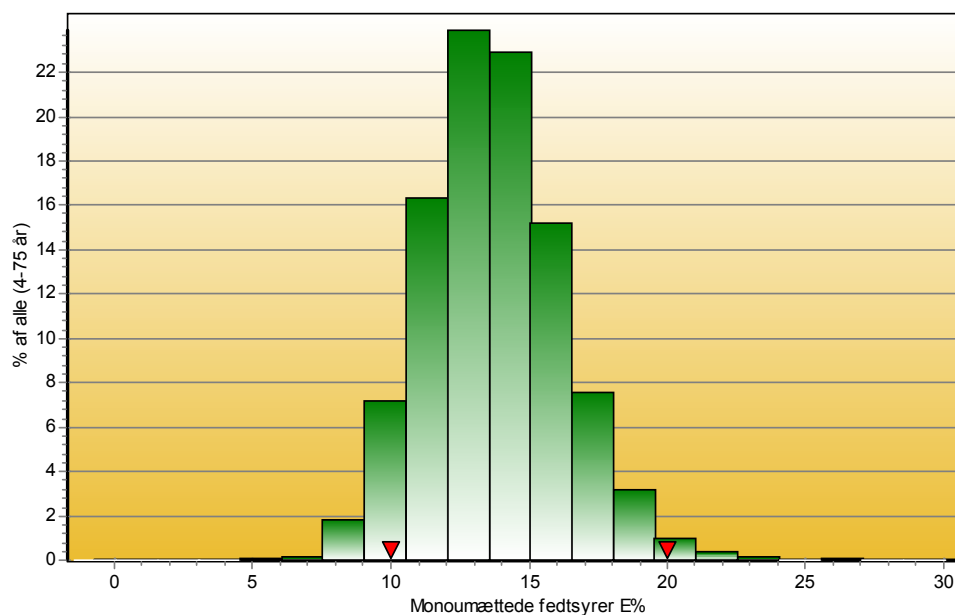


Figur 16: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

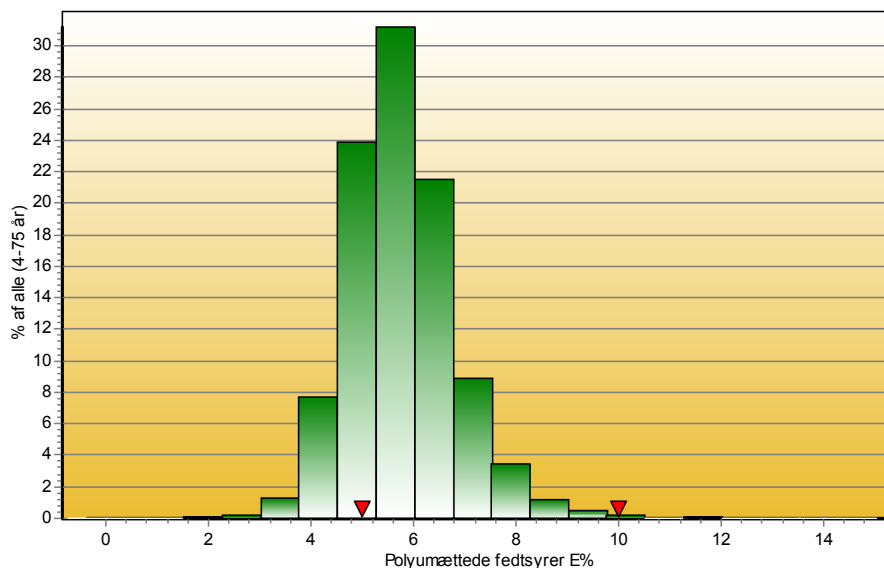


Figur 17: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling og anbefalet maksimum (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of saturated fatty acid in the diet (E%); frequency distribution and recommended maximum level (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

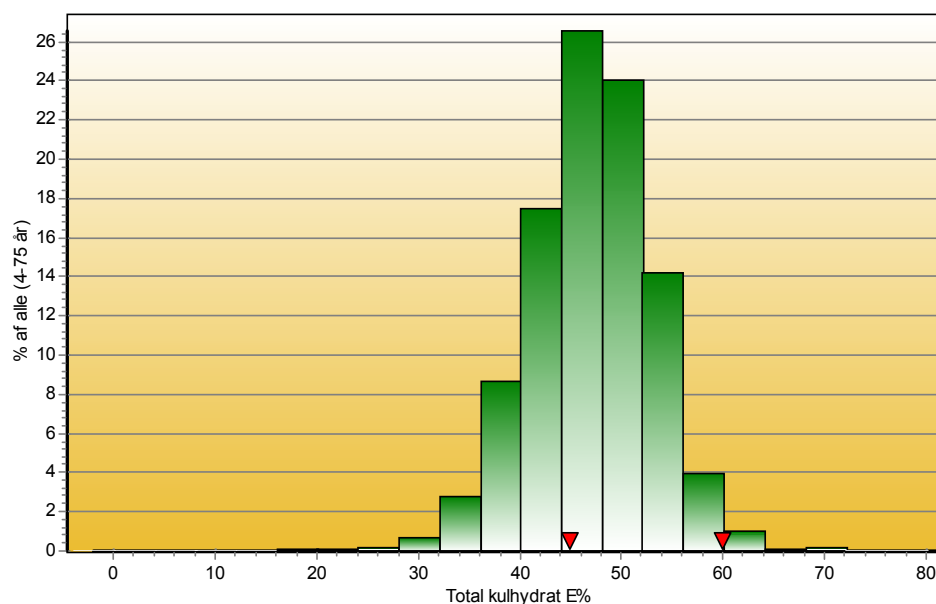




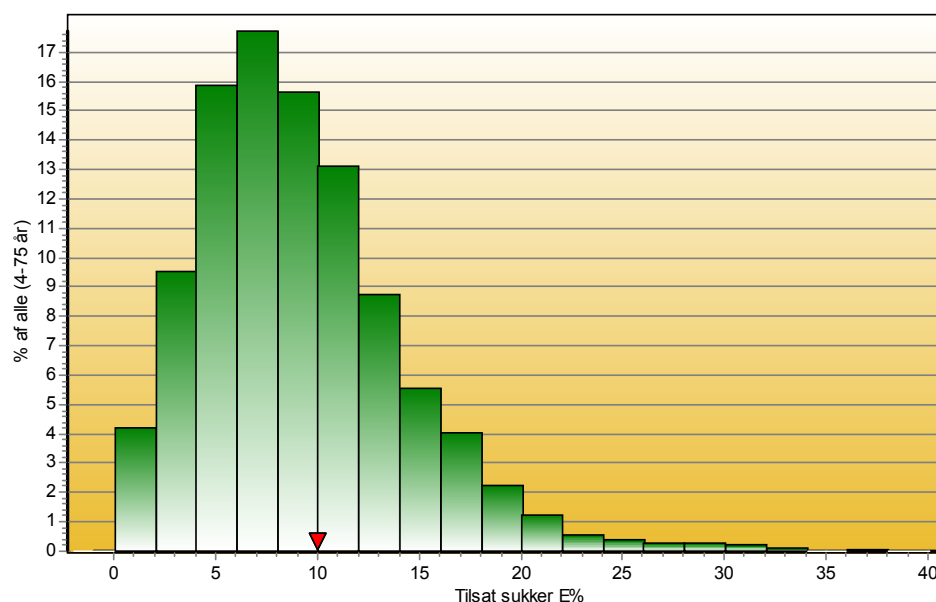
Figur 18: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtaksinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*



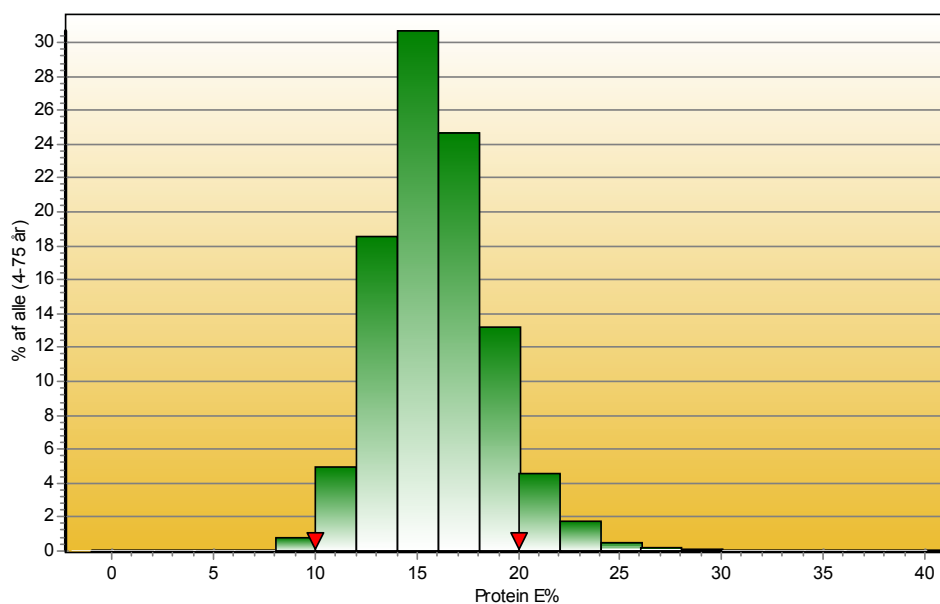
Figur 19: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtaksinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*



Figur 20: Kostens indhold af total kulhydrat (tilgængeligt + kostfiber) (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of total carbohydrates (available + dietary fibre) in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*



Figur 21: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling og anbefalet maksimum (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of added sugars in the diet (E%); frequency distribution and recommended maximum level (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*



Figur 22: Kostens indhold af protein (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of protein in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

## Fedt

Tabel 24a: Indtag af fedt (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fat (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	80	20,9	78	56	109
Drenge 10-17 år	251	94	31,7	91	58	131
Mænd 18-75 år	1464	111	39,1	106	66	161
Piger 4-9 år	205	73	19,5	71	48	96
Piger 10-17 år	258	73	25,2	70	43	104
Kvinder 18-75 år	1552	83	28,8	81	51	116
Børn 4-9 år	421	76	20,5	75	52	104
Børn 10-17 år	509	83	30,5	81	49	119
Voksne 18-75 år	3016	96	36,9	92	56	144

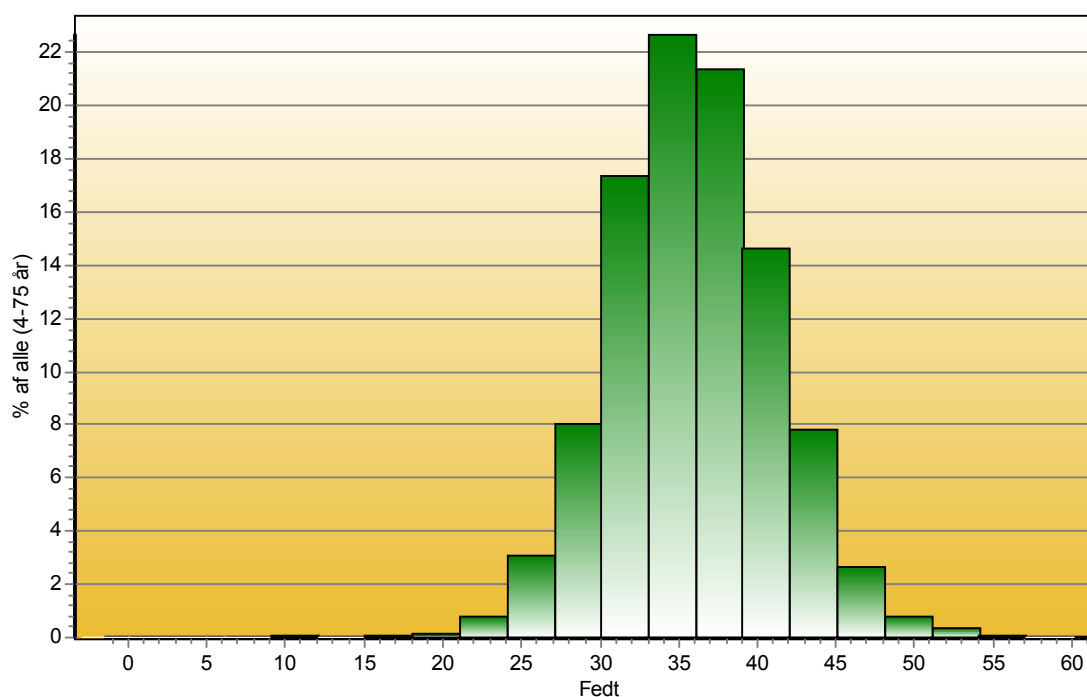
Det gennemsnitlige indtag af fedt er 96 g/dag blandt voksne. Mænd indtager en tredjedel mere fedt end kvinder. Børnene ligger lavere end voksne svarende til det lavere energiindtag.

Fedtets andel af energiindtaget viser et ensartet mønster centreret omkring 35 E% i alle grupper. De voksnes kost har dog en betydelig højere andel af fedt svarende til 37-38 E%, hvis alkohol ikke inkluderes, jf. tabel 24b. Denne gennemsnitlige fedtenergi procent ligger dog inden for det anbefalede indtaksinterval på 25-40 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

Histogrammet viser, at fedtenergi procenten er normalfordelt. Mindre end 5% ligger under 25 E% og ca. en fjerdedel ligger over 40 E%.

Tabel 24b: Kostens indhold af fedt (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of fat in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	35	4,2	34	30	40
Drenge 10-17 år	251	35	4,9	35	29	41
Mænd 18-75 år	1464	36 (38)	5,4 (5,4)	36 (38)	30 (32)	43 (45)
Piger 4-9 år	205	35	4,7	35	29	40
Piger 10-17 år	258	34	4,5	34	29	40
Kvinder 18-75 år	1552	36 (37)	5,3 (5,4)	36 (37)	30 (31)	43 (44)
Børn 4-9 år	421	35	4,5	35	29	40
Børn 10-17 år	509	35	4,7	35	29	40
Voksne 18-75 år	3016	36 (38)	5,4 (5,4)	36 (38)	30 (31)	43 (45)



Figur 23: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Mættede fedtsyrer

Tabel 25a: Indtag af mættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of saturated fatty acids g/day; mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	32	8,5	30	22	44
Drenge 10-17 år	251	38	13,3	37	24	55
Mænd 18-75 år	1464	45	17,1	42	25	66
Piger 4-9 år	205	29	8,4	28	18	40
Piger 10-17 år	258	30	11,3	29	17	43
Kvinder 18-75 år	1552	33	12,7	31	19	47
Børn 4-9 år	421	30	8,6	30	20	42
Børn 10-17 år	509	34	13,1	32	19	50
Voksne 18-75 år	3016	39	16,1	36	21	58

Indtaget af mættede fedtsyrer følger det samme mønster, som ses for total fedt. Mænd indtager mere end kvinder, og voksne indtager mere mættet fedt end børn.

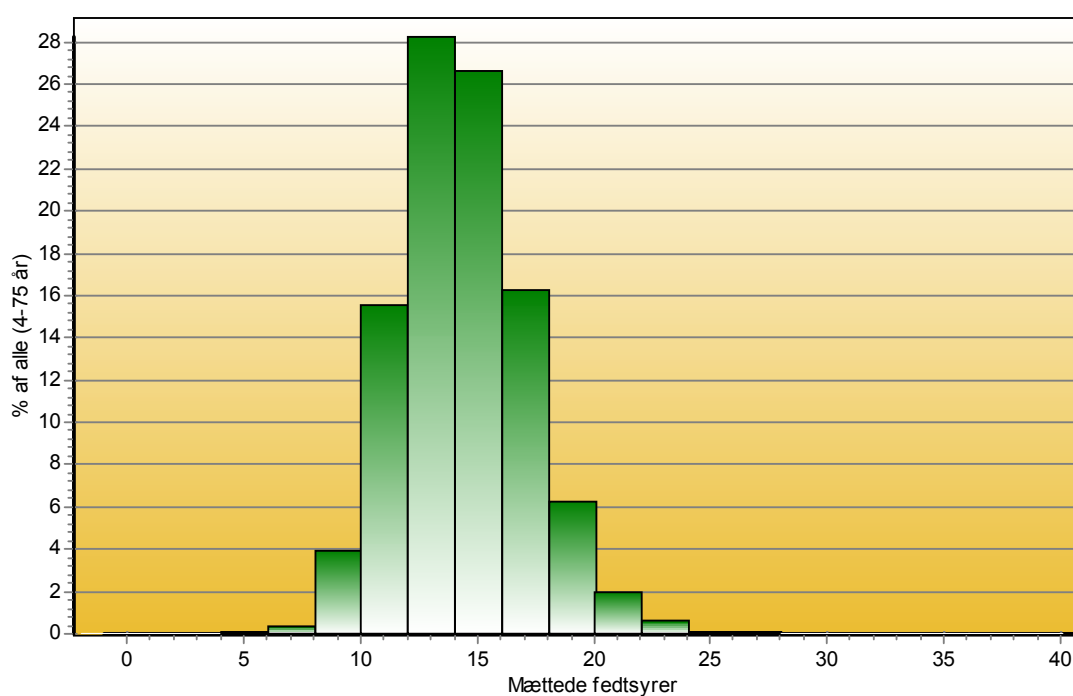
Det relative indhold af mættede fedtsyrer udtrykt ved energiprocenten er stort set det samme i alle grupper. Indholdet af mættet fedt i gennemsnitskosten er 50% for højt vurderet over for et anbefalet niveau på maksimalt 10 E% fra mættede fedtsyrer (Nordisk Ministerråd 2012).

I mælkefedt er  $\frac{2}{3}$  af fedtsyrerne mættede, og indholdet af transfedtsyrer er omkring 4%. Mælkefedt er dermed den største kilde til mættede fedtsyrer og transfedtsyrer i kosten; 44% af de mættede fedtsyrer i gennemsnitskosten kommer fra mejeriprodukter, dvs. smørprodukter, mælkeprodukter og ost.

Histogrammet viser, at energiprocenten for mættede fedtsyrer er normalfordelt. Ca. 95% af populationen har et indhold i kosten på over 10 E%.

Tabel 25b: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of saturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	14	2,2	14	11	17
Drenge 10-17 år	251	14	2,4	14	11	17
Mænd 18-75 år	1464	15 (15)	2,9 (2,9)	14 (15)	11 (12)	18 (19)
Piger 4-9 år	205	14	2,4	14	12	18
Piger 10-17 år	258	14	2,3	14	10	16
Kvinder 18-75 år	1552	14 (15)	2,8 (2,8)	14 (14)	10 (10)	17 (18)
Børn 4-9 år	421	14	2,3	14	11	17
Børn 10-17 år	509	14	2,4	14	11	17
Voksne 18-75 år	3016	14 (15)	2,8 (2,9)	14 (15)	11 (12)	18 (19)



Figur 24: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of saturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Monoumættede fedtsyrer

Tabel 26a: Indtag af monoumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of monounsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	28	8,1	27	19	39
Drenge 10-17 år	251	34	11,9	33	20	48
Mænd 18-75 år	1464	41	14,9	39	24	60
Piger 4-9 år	205	26	7,4	26	16	35
Piger 10-17 år	258	26	9,1	25	15	37
Kvinder 18-75 år	1552	31	11,1	30	18	44
Børn 4-9 år	421	27	7,9	26	18	38
Børn 10-17 år	509	30	11,3	29	17	43
Voksne 18-75 år	3016	36	14,1	34	20	54

De viste tal er estimater for indtaget af cis-monoumættede fedtsyrer, dvs. i al væsentlig grad indtaget af oliesyre, som er den dominerende monoumættede cis-fedtsyre. Indtaget vokser med alderen, og mænd indtager mere end kvinder – det samme mønster som for mættet fedt og total fedt.

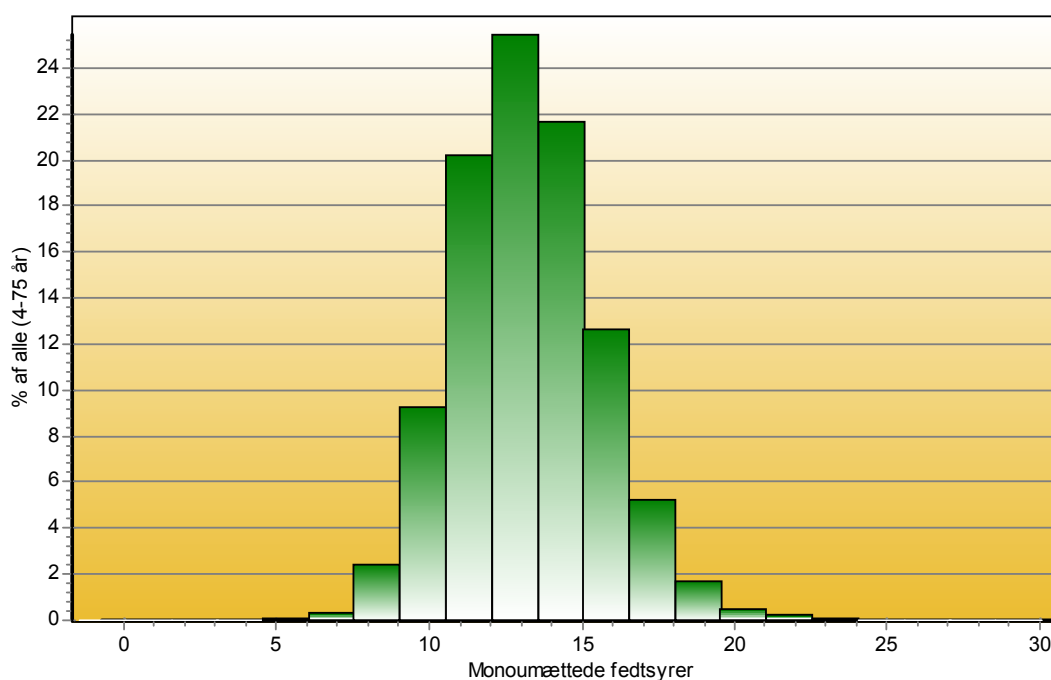
De monoumættede fedtsyrers andel af energiindholdet ligger ret stabilt omkring 12-13 E%, svarende til 14 E% uden alkohol. Kostens gennemsnitlige indhold af monoumættede fedtsyrer ligger således inden for det anbefalede indtagsinterval på 10-20 E% (Nordisk Ministerråd 2012). Bedømt herudfra er indholdet af monoumættede fedtsyrer tilfredsstillende, men en øgning i forbindelse med reduktion af mættede fedtsyrer vil forbedre fedtsyresammensætningen.

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens monoumættede fedtsyrer er tilnærmelsesvis normalfordelt.



Tabel 26b: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	percentiler									
		gennemsnit		spredning		median		10		90	
Drenge 4-9 år	216	12		1,9		12		10		15	
Drenge 10-17 år	251	13		2,2		13		10		15	
Mænd 18-75 år	1464	13	(14)	2,4	(2,5)	13	(14)	11	(11)	17	(17)
Piger 4-9 år	205	12		2,0		12		10		15	
Piger 10-17 år	258	12		2,1		12		10		15	
Kvinder 18-75 år	1552	13	(14)	2,4	(2,5)	13	(14)	10	(11)	16	(17)
Børn 4-9 år	421	12		2,0		12		10		15	
Børn 10-17 år	509	12		2,2		12		10		15	
Voksne 18-75 år	3016	13	(14)	2,4	(2,5)	13	(14)	10	(11)	16	(17)



Figur 25: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Polyumættede fedtsyrer

Tabel 27a: Indtag af polyumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of polyunsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	13	3,9	12	9	17
Drenge 10-17 år	251	14	5,1	14	9	21
Mænd 18-75 år	1464	17	5,9	16	10	24
Piger 4-9 år	205	11	3,1	11	8	16
Piger 10-17 år	258	11	3,7	11	6	16
Kvinder 18-75 år	1552	13	4,5	12	8	18
Børn 4-9 år	421	12	3,6	12	8	16
Børn 10-17 år	509	13	4,8	12	7	9
Voksne 18-75 år	3016	15	5,7	14	9	22

Hovedparten af fedtsyrerne i denne gruppe udgøres af de essentielle fedtsyrer linolsyre og  $\alpha$ -linolensyre, men også de langkædede stærkt umættede fedtsyrer af marin oprindelse indgår.

Det typiske indtag er 11-17 g/dag. Forskellene i indtaget følger samme mønster som total fedt og de andre fedtsyregrupper, dvs. voksne indtager mere end børn, og mænd indtager mere end kvinder.

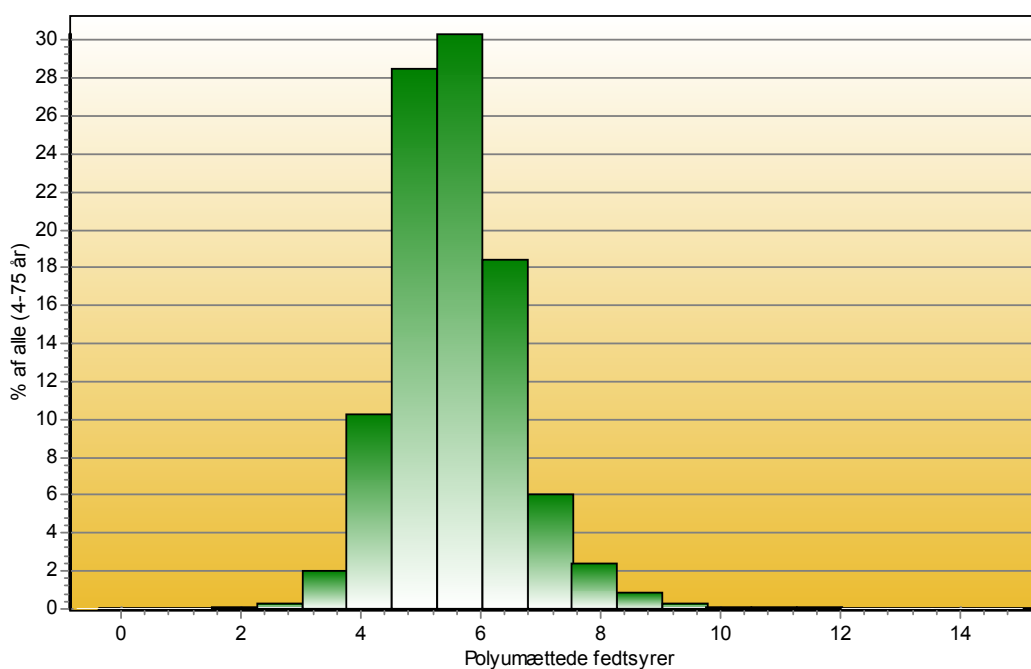
De polyumættede fedtsyrers andel af energien ligger omkring 6 E%, beregnet både med og uden alkohol. Kostens gennemsnitlige indhold af polyumættede fedtsyrer ligger således inden for det anbefalede indtagsinterval på 5-10 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

Omkring 25% af de rapporterede kostsammensætninger ligger lavere end 5 E%. På denne baggrund er indholdet af polyumættede fedtsyrer i underkanten af det ønskelige. En mindre øgning i forbindelse med at indholdet af mættede fedtsyrer nedsættes vil forbedre kostens fedtsyresammensætning.

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens polyumættede fedtsyrer er tilnærmelsesvist normalfordelt.

Tabel 27b: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	5,5	0,99	5,5	4,4	6,7
Drenge 10-17 år	251	5,3	1,00	5,2	4,1	6,5
Mænd 18-75 år	1464	5,5 (5,8)	1,03 (1,03)	5,4 (5,7)	4,4 (4,7)	6,7 (7,0)
Piger 4-9 år	205	5,5	0,93	5,5	4,4	6,7
Piger 10-17 år	258	5,2	0,88	5,1	4,2	6,2
Kvinder 18-75 år	1552	5,6 (5,9)	1,10 (1,12)	5,5 (5,7)	4,5 (4,7)	6,9 (7,2)
Børn 4-9 år	421	5,5	0,96	5,5	4,4	6,7
Børn 10-17 år	509	5,2	0,94	5,2	4,1	6,3
Voksne 18-75 år	3016	5,6 (5,9)	1,07 (1,08)	5,5 (5,7)	4,4 (4,7)	6,8 (7,1)



Figur 26: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Transfedtsyrer

Tabel 28a: Indtag af transfedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of trans fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	1,3	0,47	1,2	0,7	2,0
Drenge 10-17 år	251	1,4	0,59	1,3	0,7	2,1
Mænd 18-75 år	1464	1,7	0,84	1,5	0,8	2,8
Piger 4-9 år	205	1,2	0,46	1,2	0,6	1,7
Piger 10-17 år	258	1,1	0,49	1,0	0,6	1,7
Kvinder 18-75 år	1552	1,3	0,64	1,2	0,6	2,1
Børn 4-9 år	421	1,2	0,47	1,2	0,6	1,9
Børn 10-17 år	509	1,2	0,56	1,1	0,6	1,9
Voksne 18-75 år	3016	1,5	0,77	1,3	0,7	2,5

Med transfedtsyrer menes i denne sammenhæng summen af isomere fedtsyrer, som indholder én dobbeltbinding i trans-stilling.

Det gennemsnitlige indtag er ligget omkring 1,1- 1,5 g/dag. Det lave indtag skyldes, at transfedtsyreindholdet i danske margariner er blevet nedsat.

Hovedkilden til transfedtsyrer er mælkefedt, som bidrager med 80% af transfedtsyrerne.

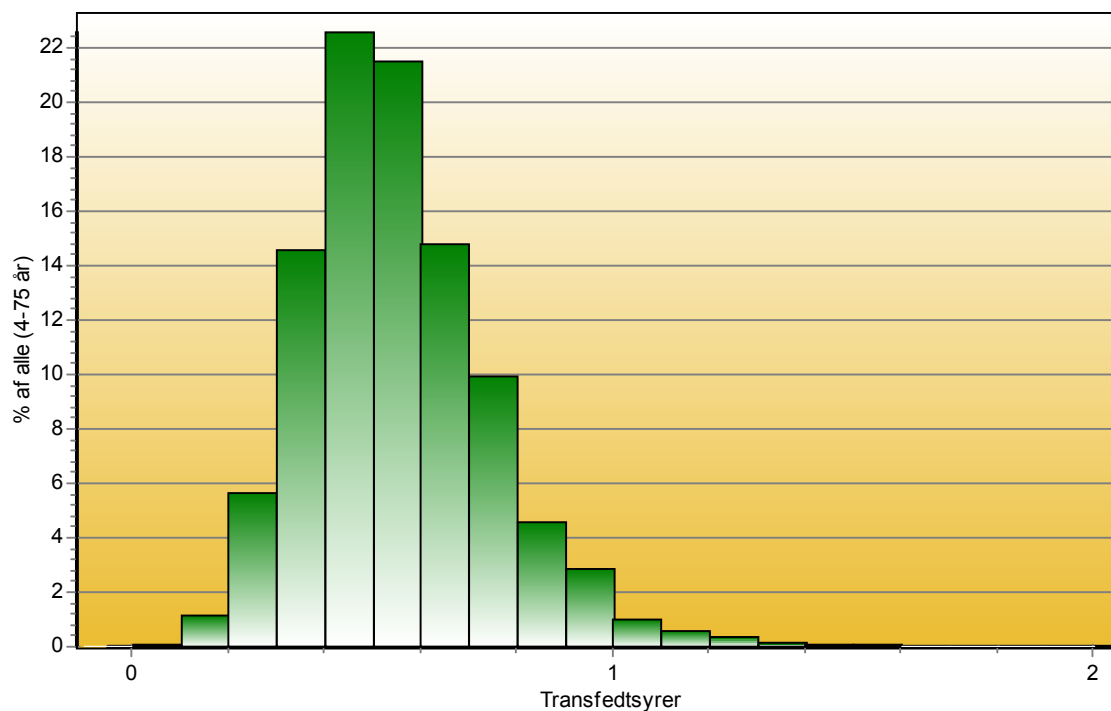
Udtrykt i energiandele indeholder kosten 0,6 E% transfedtsyrer i stort set alle grupper.

Kostens indhold af transfedtsyrer, både fra partielt hydrogenet fedt (industrielt delvis hærde fedt) såvel som ruminant transfedt (fra drøvtyggere), skal begrænses mest muligt ifølge anbefalingen (Nordisk Ministerråd 2012).

Histogrammet viser, at ca. 99% ligger under 1 E% for transfedtsyrer.

Tabel 28b: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	0,6	0,16	0,5	0,3	0,8
Drenge 10-17 år	251	0,5	0,17	0,5	0,3	0,7
Mænd 18-75 år	1464	0,6	0,20	0,5	0,3	0,8
Piger 4-9 år	205	0,6	0,18	0,5	0,3	0,8
Piger 10-17 år	258	0,5	0,16	0,5	0,3	0,7
Kvinder 18-75 år	1552	0,6	0,19	0,5	0,3	0,8
Børn 4-9 år	421	0,6	0,17	0,5	0,3	0,8
Børn 10-17 år	509	0,5	0,16	0,5	0,3	0,7
Voksne 18-75 år	3016	0,6	0,20	0,5	0,3	0,8



Figur 27: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Kulhydrat

Tabel 29a: Indtag af tilgængeligt kulhydrat (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of available carbohydrates (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	243	53	237	179	310
Drenge 10-17 år	251	277	80	268	187	385
Mænd 18-75 år	1464	269	88	261	167	377
Piger 4-9 år	205	220	51	216	160	285
Piger 10-17 år	258	222	72	215	143	298
Kvinder 18-75 år	1552	211	64	208	136	289
Børn 4-9 år	421	231	53	226	168	300
Børn 10-17 år	509	249	81	237	159	347
Voksne 18-75 år	3016	239	82	230	147	341

Kulhydrat er beregnet som tilgængeligt kulhydrat, dvs. total kulhydrat minus kostfiber. Indtaget af tilgængeligt kulhydrat er for begge køn højere hos de store børn end hos både den yngre børnegruppe og gruppen af voksne. Dette lidt usædvanlige mønster hænger sammen med de store børns større indtag af tilsat sukker (se de følgende sider). Ellers ses det normale billede, at drenge/mænd spiser mere end piger/kvinder.

Kulhydraters andel af kostens energiindhold er omkring 49 E% for børn og noget mindre for voksne, hvor kvinderne ligger 2 procentpoint højere end mændene. Men hvis man fraregner sukkerandelen, udjævnes forskellen mellem børn og voksne næsten. Dvs. at kostens relative indhold af tilgængeligt kulhydrat excl. tilsat sukker er omtrent det samme i alle aldersgrupper. Heri er medregnet stivelse, mono- og disaccharider fra cerealier, grøntsager, frugt og mælk.

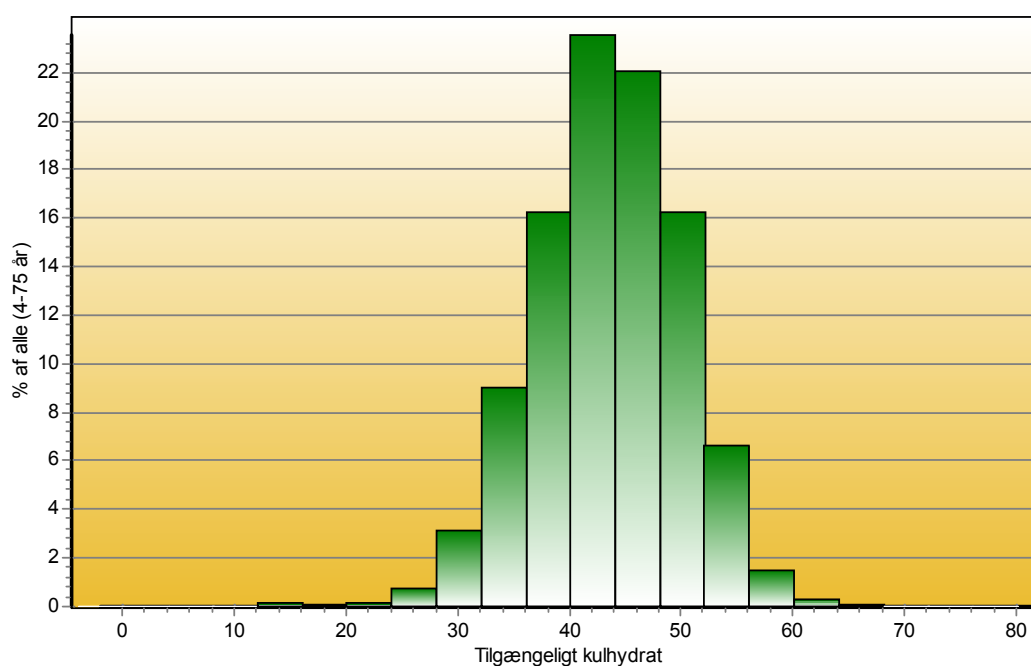
Hvis man medregner energibidraget fra kostfiber, jf. tabel 23, dvs. det totale kulhydrat indtag uden alkohol svarende til 47 E%, er kulhydrats energiandel således 3 procentpoint højere.

Kostens gennemsnitlige indhold af total kulhydrat ligger således lavt i det anbefalede indtaksinterval på 45-60 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat er tilnærmelsesvist normalfordelt.

Tabel 29b: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	49	4,4	49	43	54
Drenge 10-17 år	251	48	5,4	47	41	54
Mænd 18-75 år	1464	41 (43)	6,2 (5,8)	41 (43)	33 (36)	49 (51)
Piger 4-9 år	205	49	4,5	49	43	54
Piger 10-17 år	258	48	4,6	49	43	54
Kvinder 18-75 år	1552	43 (44)	6,2 (5,9)	43 (44)	35 (37)	50 (51)
Børn 4-9 år	421	49	4,4	49	43	54
Børn 10-17 år	509	48	5,0	48	42	54
Voksne 18-75 år	3016	42 (44)	6,3 (5,9)	42 (44)	34 (36)	50 (51)



Figur 28: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Tilsat sukker

Tabel 30a: Indtag af tilsat sukker (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of added sugars (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	50	25,6	48	22	83
Drenge 10-17 år	251	67	34,3	64	27	110
Mænd 18-75 år	1464	56	44,5	46	14	110
Piger 4-9 år	205	46	24,4	42	22	76
Piger 10-17 år	258	53	34,4	47	19	90
Kvinder 18-75 år	1552	43	30,2	37	13	79
Børn 4-9 år	421	48	25,1	45	22	81
Børn 10-17 år	509	60	35,1	55	22	101
Voksne 18-75 år	3016	49	38,4	41	13	91

Ved tilsat sukker menes alt sukker (overvejende sucrose), som er tilsat fødevarerne industrielt eller i køkkenet og ved middagsbordet. Dvs. tilsat sukker omfatter det raffinerede sukker i eksempelvis slik, kager og andet bagværk, saft og sodavand, marmelade, desserter, morgenmadscerealier m.v. samt honning og sukker i kaffe og te og på f.eks. grød og havregryn. Naturligt forekommende sukkerarter i frugt og andre fødevarer er ikke medregnet.

Indtaget af tilsat sukker er i gennemsnit omkring 50 g/dag for mindre børn og voksne, mens det er ca. 20% højere for de større børn. Drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Variationen er stor, hvert tiende af de større børn får mere end 100 g sukker om dagen.

Kostens relative indhold skal vurderes overfor et anbefalet maksimum på 10 E% (Nordisk Ministerråd 2012). Det gennemsnitlige sukkerindhold i voksenkosten er 9 E% (uden alkohol), mens de større børn gennemsnitligt indtager 11 E%. Halvdelen af børnene og  $\frac{2}{3}$  af de voksne har rapporteret en ugekost med mindre end 10 E% tilsat sukker, jf. tabel 60.

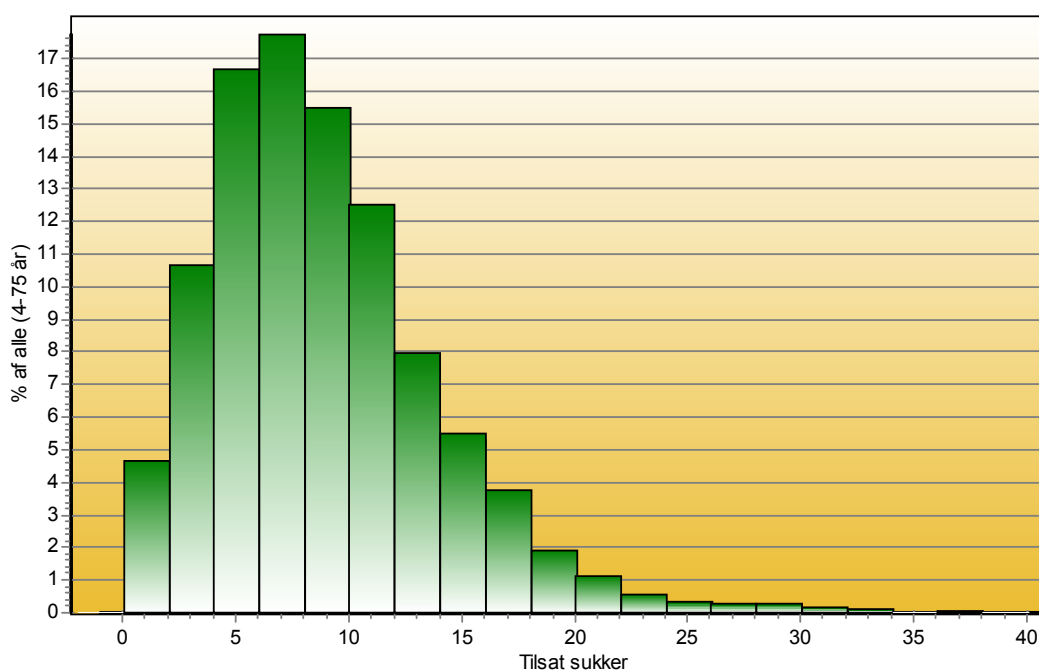
Anbefalingen på maksimalt 10 E% tilsat sukker er tidligere vurderet som svarerende til 30-40 g sukker om dagen for et børnehavebarn og 45-55 g for et skolebarn (Biltoft-Jensen et al 2005).

Af histogrammet fremgår, at ca. 35% af de registrerede kostsammensætninger har et højere sukkerindhold end 10 E%.



Tabel 30b: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of added sugars in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

		percentiler									
Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		median		10		90	
Drenge 4-9 år	216	10		4,5		9		5		16	
Drenge 10-17 år	251	11		5,0		11		6		17	
Mænd 18-75 år	1464	8	(9)	5,4	(5,5)	7	(8)	3	(3)	15	(16)
Piger 4-9 år	205	10		4,3		9		6		16	
Piger 10-17 år	258	11		5,0		11		5		17	
Kvinder 18-75 år	1552	8	(9)	5,0	(5,1)	8	(8)	3	(3)	15	(15)
Børn 4-9 år	421	10		4,4		9		5		16	
Børn 10-17 år	509	11		5,0		11		5		17	
Voksne 18-75 år	3016	8	(9)	5,2	(5,3)	7	(8)	3	(3)	15	(15)



Figur 29: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of added sugars in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Kostfiber

Tabel 31a: Indtag af kostfiber (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of dietary fibre (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	21	6,4	21	14	27
Drenge 10-17 år	251	20	6,9	20	12	29
Mænd 18-75 år	1464	24	8,7	23	14	35
Piger 4-9 år	205	19	5,2	18	13	26
Piger 10-17 år	258	17	6,0	16	10	25
Kvinder 18-75 år	1552	21	6,8	21	13	29
Børn 4-9 år	421	20	6,0	19	13	27
Børn 10-17 år	509	18	6,7	17	10	27
Voksne 18-75 år	3016	22	7,9	22	13	32

Indtaget er gennemsnitligt 22 g/dag for voksne, mænd lidt over og kvinder lidt under. Børnene har et lavere indtag. Langt de fleste voksne indtager for lidt kostfiber bedømt ud fra et anbefalet indtag for voksne på 25-35 g/dag (Nordisk Ministerråd 2012).

Det relative indhold af kostfiber i kvinders kost er højere end i mænds kost, fordi kvinder spiser relativt mest af frugt og grøntsager, mens det relative indtag af cerealier er det samme.

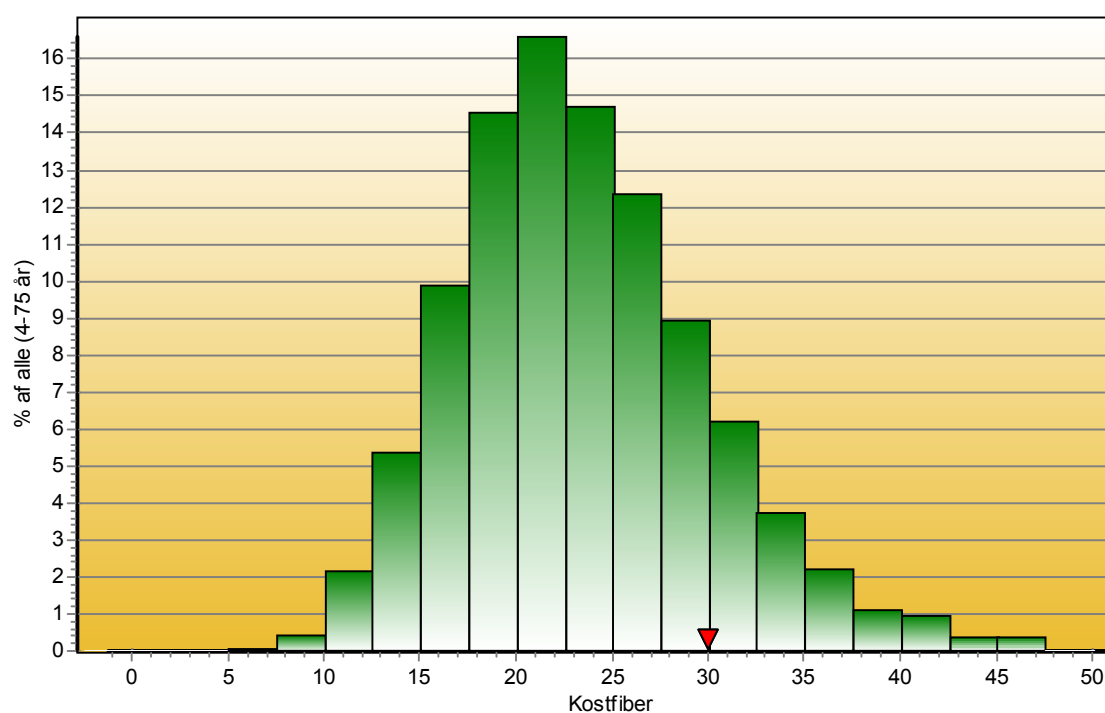
For børnenes vedkommende er anbefalingen på mindst 20 g kostfiber pr. 10 MJ, der gradvist skal stige, indtil de ved 18-års-alderen har samme anbefaling som andre voksne svarende til 30 g kostfiber pr. 10 MJ (Nordisk Ministerråd 2012). Omkring 75% af de 4-9-årige lever derfor op til anbefalingen for kostens indhold af kostfiber, jf. bilag 32b, mens den anbefalede stigning til de 30 g pr. 10 MJ ikke er udbredt blandt de 10-17-årige.

Det fremgår af histogrammet, at kostfiberindholdet er fordelt omkring en middelværdi på ca. 22 g pr. 10 MJ.

Data om fødevarernes kostfiberindhold er imidlertid ikke opdaterede i overensstemmelse med de nyeste oplysninger om fødevarernes fuldkornsindhold, da opdaterede kostfiberdata ikke foreligger. Det faktiske indtag af kostfiber vil derfor ligge noget højere end de anførte indtag. Det er dog ikke af en størrelsesorden, der ændrer på, at kostfiberindtaget er lavere end anbefalingen for de nævnte aldersgrupper.

Tabel 31b: Kostens indhold af kostfiber pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of dietary fibre per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	25	5,8	24	18	32
Drenge 10-17 år	251	20	5,0	20	14	27
Mænd 18-75 år	1464	22	6,4	21	15	30
Piger 4-9 år	205	25	5,8	25	18	33
Piger 10-17 år	258	22	5,4	21	14	29
Kvinder 18-75 år	1552	25	6,8	25	18	34
Børn 4-9 år	421	25	5,8	24	18	32
Børn 10-17 år	509	21	5,2	21	14	28
Voksne 18-75 år	3016	24	6,8	23	16	32



Figur 30: Kostens indhold af kostfiber pr. 10 MJ (g); frekvensfordeling og anbefalet indhold (▼).  
*Content of dietary fibre per 10 MJ in the diet (g); frequency distribution.*

## Protein

Tabel 32a: Indtag af protein (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of protein (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	71	18,1	69	51	93
Drenge 10-17 år	251	90	27,4	84	61	129
Mænd 18-75 år	1464	101	30,0	98	66	138
Piger 4-9 år	205	64	15,9	61	45	86
Piger 10-17 år	258	67	18,6	66	44	94
Kvinder 18-75 år	1552	76	21,4	75	51	101
Børn 4-9 år	421	68	17,4	66	47	90
Børn 10-17 år	509	78	26,0	75	48	108
Voksne 18-75 år	3016	88	28,8	85	56	125

Indtaget af protein stiger med alderen i de tre grupper, og mænd og drenge får mere end kvinder og piger. Variationen er relativ stor, og indtaget er generelt højt.

Det relative indhold af protein er helt ensartet fordelt i alle grupper svarende til 14-16 E% fra protein. Hovedparten falder i intervallet 11-19 E%. Der er ikke forskel mellem de to køn, men der ses en aldersmæssig stigning i kostens proteinindhold.

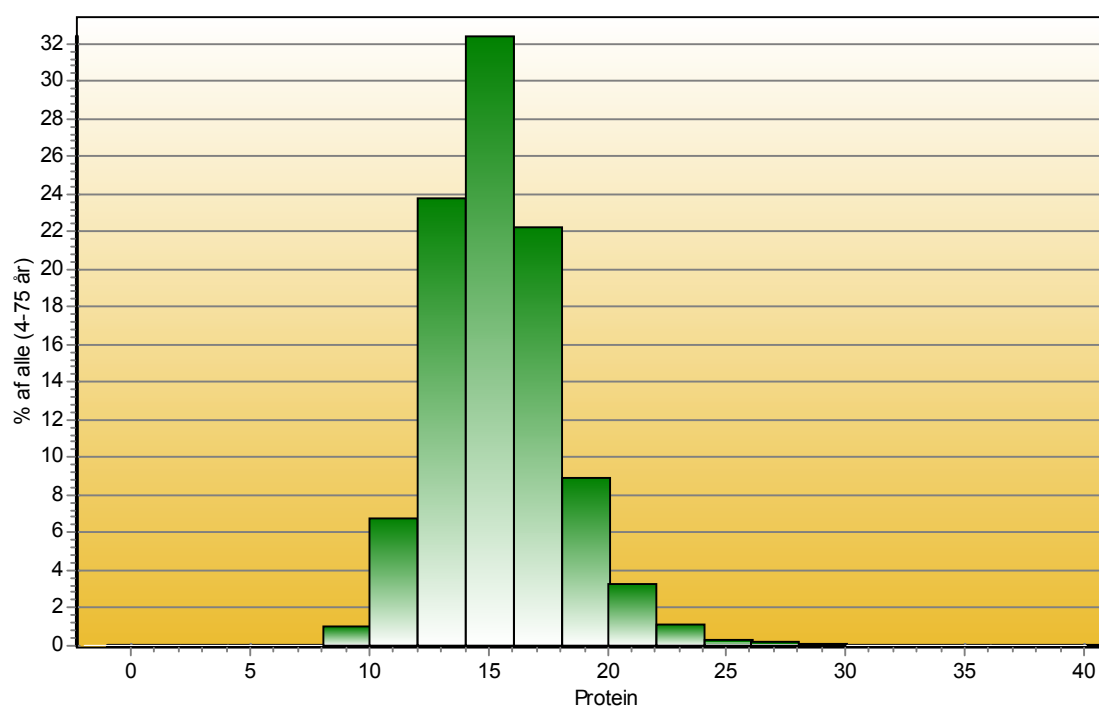
Kostens gennemsnitlige indhold af protein ligger inden for det anbefalede indtagsinterval på 10-20 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

For de 65-75-årige er kostens mediane indhold af protein 16 E%, eksklusiv alkohol (fremgår ikke af tabellen). For denne aldersgruppe er det anbefalede indtagsinterval snævret ind til 15-20 E%, primært begrundet i et lavere energindtag hos de ældre (Nordisk Ministerråd 2012).

Histogrammet viser, at ca. 6% af de registrerede kostsammensætninger ligger uden for indtagsintervallet på 10-20 E%.

Tabel 32b: Kostens indhold af protein (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of protein in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	14	2,0	14	12	17
Drenge 10-17 år	251	15	2,5	15	13	18
Mænd 18-75 år	1464	16 (16)	2,7 (2,7)	15 (16)	12 (13)	19 (20)
Piger 4-9 år	205	14	2,4	14	11	17
Piger 10-17 år	258	15	2,2	15	12	17
Kvinder 18-75 år	1552	15 (16)	2,8 (2,9)	15 (16)	12 (13)	19 (20)
Børn 4-9 år	421	14	2,2	14	12	17
Børn 10-17 år	509	15	2,4	15	12	18
Voksne 18-75 år	3016	16 (16)	2,7 (2,8)	15 (16)	12 (13)	19 (20)



Figur 31: Kostens indhold af protein (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of protein in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Alkohol

Tabel 33a: Indtag af alkohol (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of alcohol (g/day; mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0
Drenge 10-17 år	251	1,3	5,25	0,0	0,0	1,9
Mænd 18-75 år	1464	20,1	21,40	14,7	0,0	47,0
Piger 4-9 år	205	0,0	0,16	0,0	0,0	0,0
Piger 10-17 år	258	1,5	4,79	0,0	0,0	2,9
Kvinder 18-75 år	1552	11,2	13,06	7,0	0,0	28,5
Børn 4-9 år	421	0,0	0,12	0,0	0,0	0,0
Børn 10-17 år	509	1,4	5,02	0,0	0,0	2,5
Voksne 18-75 år	3016	15,5	18,16	10,1	0,0	37,2

Generelt drikker børn ikke alkohol. Et reelt forbrug begynder at vise sig omkring 14-17-årsalderen hos ca. 10% af gruppen, jf. bilag 25a.

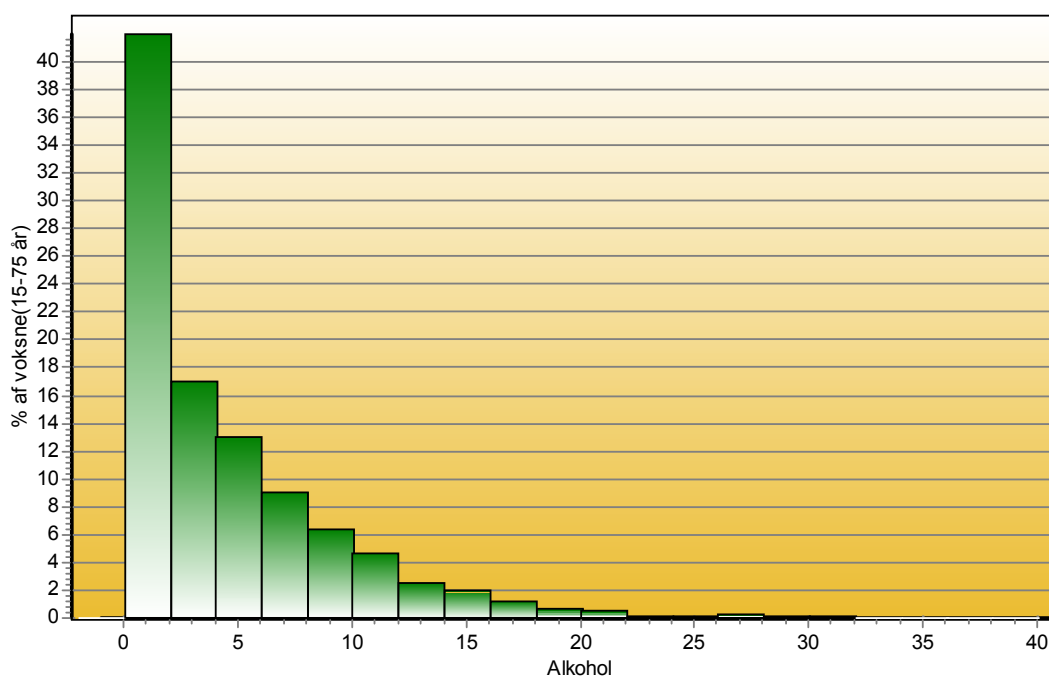
Blandt de voksne på 15-75 år er indtaget meget skævt fordelt, jf. bilag 71a. Omkring en fjerdedel har ikke drukket eller har kun drukket lidt alkohol i registreringsperioden, og halvdelen af både kvinder og mænd har drukket omkring maksimumgrænserne på henholdsvis 10 og 20 g/dag for kvinder og mænd, svarende til ca. henholdsvis 1 og 2 genstande dagligt (Nordisk Ministerråd 2012), jf. bilag 71a.

Alkohol E% viser den samme skæve fordeling som det absolutte indtag. Det anbefales, at energibidraget fra alkohol ikke overstiger 5 E% (Nordisk Ministerråd 2012). Bedømt herudfra indeholder omkring 25% af de 15-75-åriges kost for meget alkohol, jf. bilag 71b.

Bemærk at histogrammet viser frekvensfordelingen for aldersgruppen 15-75 år. Indtaget er meget skævt fordelt. Omkring 45% af de 15-75-årige har angivet 0-2 E% for alkohol i registreringsperioden, mens mere end en fjerdedel ligger over 5 E%.

Tabel 33b: Kostens indhold af alkohol (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of alcohol in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0
Drenge 10-17 år	251	0,3	1,29	0,0	0,0	0,7
Mænd 18-75 år	1464	5,3	5,52	3,9	0,0	12,4
Piger 4-9 år	205	0,0	0,07	0,0	0,0	0,0
Piger 10-17 år	258	0,6	2,06	0,0	0,0	1,3
Kvinder 18-75 år	1552	3,9	4,46	2,5	0,0	9,9
Børn 4-9 år	421	0,0	0,05	0,0	0,0	0,0
Børn 10-17 år	509	0,5	1,73	0,0	0,0	0,9
Voksne 18-75 år	3016	4,6	5,05	3,1	0,0	11,1



Figur 32: Kostens indhold af alkohol (E%); frekvensfordeling hos 15-75-årige. *Content of alcohol in the diet (E%); frequency distribution for 15-75 year of age.*

# Vitaminer

## Vitamin A

Tabel 34a: Indtag af vitamin A (RE<sup>1</sup>/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin A (RE/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1247	638	1137	518	2019	350-400	-
Drenge 10-17 år	251	1162	768	925	406	2242	600-900	-
Mænd 18-75 år	1464	1556	1150	1260	566	2861	900	600/500
Piger 4-9 år	205	1174	663	1041	498	2010	350-400	-
Piger 10-17 år	258	877	628	721	353	1515	600-700	-
Kvinder 18-75 år	1552	1110	758	932	481	1893	700	500/400
Børn 4-9 år	421	1212	651	1084	502	2013		
Børn 10-17 år	509	1018	715	792	368	1955		
Voksne 18-75 år	3016	1326	994	1064	512	2387		

<sup>1</sup> Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Voksne indtager mere A-vitamin end børn.

Det laveste indtag ses i gruppen af større børn. Forklaringen på dette lidt usædvanlige mønster er, at både drengene og pigerne spiser mindre af gulerødder, lever og leverpostej end de voksne og de yngste børn. Gulerødder, lever og leverpostej er særlig gode kilder til henholdsvis β-caroten og retinol.

Godt og vel 10% af de voksne har angivet et indtag af A-vitamin under det estimerede gennemsnitsbehov (AR) i de 7 dage, hvor kosten er registreret. Omkring 8 % har en høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag, idet de angiver et indtag omkring eller under den nedre grænse (LI).

Mindre end 5% har gennem de 7 dage registreret et indtag af A-vitamin, der ligger over den øvre grænse for indtag (UL) svarende til 3.000 RE, jf. bilag 26a. Ved længere tids indtag over UL-værdien, er der risiko for bivirkninger.

Det skal bemærkes, at variationen som ventet er stor, i overensstemmelse med at indholdet af A-vitamin er ujævnt fordelt i levnedsmidlerne.

Både retinol og β-caroten bidrager til A-vitaminaktiviteten. I gennemsnitskosten stammer ca. 2/3 fra retinol (animalske kilder) og 1/3 fra β-caroten (vegetabiliske kilder). Data for indtag af disse to næringsstoffer kan ses i bilagene 27a og 28a.



Tabel 34b: Kostens indhold af vitamin A pr. 10 MJ (RE); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin A per 10 MJ in the diet (RE); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	1478	700	1390	687	2416
Drenge 10-17 år	251	1172	727	948	497	2243
Mænd 18-75 år	1464	1400	991	1149	603	2394
Piger 4-9 år	205	1518	748	1390	642	2554
Piger 10-17 år	258	1115	667	928	543	1911
Kvinder 18-75 år	1552	1317	793	1095	644	2155
Børn 4-9 år	421	1498	723	1390	672	2518
Børn 10-17 år	509	1143	697	938	516	2036
Voksne 18-75 år	3016	1357	895	1117	627	2270

Udtrykt pr. 10 MJ har de mindste børns kost det relativt højeste indhold af A-vitamin, mens de 10-17-åriges kost også relativt har det laveste indhold af A-vitamin sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

## Vitamin D

Tabel 35a: Indtag af vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	2,8	2,62	2,0	1,1	4,8	10	-
Drenge 10-17 år	251	3,1	2,73	2,4	1,2	5,6	10	-
Mænd 18-75 år	1464	5,3	4,70	3,7	1,8	11,0	10	7,5/2,5
Piger 4-9 år	205	2,5	1,78	1,9	1,1	4,7	10	-
Piger 10-17 år	258	2,4	1,89	1,8	1,0	4,4	10	-
Kvinder 18-75 år	1552	4,3	3,95	3,0	1,3	9,0	10	7,5/2,5
Børn 4-9 år	421	2,7	2,26	2,0	1,1	4,8		
Børn 10-17 år	509	2,8	2,37	2,1	1,1	5,1		
Voksne 18-75 år	3016	4,8	4,36	3,3	1,5	10,0		

I alle grupper er indtaget lavt i forhold til de anbefalede niveauer, og spredningen er stor. Det gennemsnitlige indtag er knapt 3  $\mu\text{g}$  for børn og knapt 5  $\mu\text{g}$  for voksne mod anbefalet 10  $\mu\text{g}$  i alle aldersgrupper (Nordisk Ministerråd 2012). Indtaget stiger med alderen, og voksne mænd angiver det højeste indtag.

Omkring 10% af de voksne over 45 år angiver et indtag svarende til anbefalingen.

I voksegruppen indtager omkring en  $\frac{1}{3}$  mindre end nedre grænse for indtag (LI), jf bilag 75a, og de har dermed en høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag. Vurderingen besværliggøres af, at andre forhold end kosten bestemmer befolkningens D-vitaminstatus. Vitaminet syntetiseres i huden, når denne udsættes for sollysets ultraviolette bestråling. Hovedparten af befolkningen får dækket størstedelen af behovet ad denne vej.

Den høje andel med lave indtag skal vurderes i lyset af, at den seneste anbefaling for vitamin D er hævet med 25% (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 35b: Kostens indhold af vitamin D pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin D per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	3,3	2,53	2,4	1,5	6,1
Drenge 10-17 år	251	3,2	2,99	2,5	1,5	5,0
Mænd 18-75 år	1464	4,9	4,38	3,3	1,9	9,8
Piger 4-9 år	205	3,4	2,59	2,6	1,5	6,2
Piger 10-17 år	258	3,1	2,34	2,2	1,4	6,0
Kvinder 18-75 år	1552	5,2	4,58	3,6	1,7	10,5
Børn 4-9 år	421	3,3	2,56	2,5	1,5	6,2
Børn 10-17 år	509	3,1	2,68	2,4	1,5	5,6
Voksne 18-75 år	3016	5,0	4,49	3,4	1,8	10,2

Kostens indhold af D-vitamin er generelt lavt og væsentligt lavere hos børnene sammenlignet med indholdet i de voksnes kost.

## Vitamin E

Tabel 36a: Indtag af vitamin E ( $\alpha$ -TE<sup>1</sup>/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin E ( $\alpha$ -TE/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	7,6	3,11	7,0	4,8	10,5	5-6	-
Drenge 10-17 år	251	7,8	3,19	7,3	4,5	12,4	8-10	-
Mænd 18-75 år	1464	9,5	4,26	8,6	5,2	14,4	10	6/4
Piger 4-9 år	205	7,2	2,46	6,7	4,6	10,3	5-6	-
Piger 10-17 år	258	6,5	2,73	6,1	3,6	9,7	7-8	-
Kvinder 18-75 år	1552	8,8	3,86	8,1	4,8	13,3	8	5/3
Børn 4-9 år	421	7,4	2,81	6,9	4,7	10,5		
Børn 10-17 år	509	7,2	3,03	6,7	4,0	10,9		
Voksne 18-75 år	3016	9,1	4,07	8,4	5,0	13,9		

<sup>1</sup>  $\alpha$ -tocopherolækvivalenter; 1  $\alpha$ -TE = 1 mg RRR- $\alpha$ -tocopherol

Det mediane indtag er mindre end anbefalingen for større børn og voksne. Dermed har halvdelen af populationen en minimal risiko for et utilstrækkeligt indtag. Piger og kvinder indtager mindre end drenge og mænd, og indtaget viser stigende tendens med alderen.

Omkring 15% af mænd og kvinder angiver et indtag under det estimerede behov (AR) og har dermed en relativ høj risiko for et utilstrækkeligt indtag, mens kun omkring 3 % har et indtag under den nedre grænse (LI).

Tabel 36b: Kostens indhold af vitamin E pr. 10 MJ ( $\alpha$ -TE); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin E per 10 MJ in the diet ( $\alpha$ -TE); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	8,9	2,63	8,4	6,4	11,8
Drenge 10-17 år	251	7,8	2,12	7,7	5,5	10,3
Mænd 18-75 år	1464	8,5	2,91	7,9	5,7	11,5
Piger 4-9 år	205	9,4	2,51	9,0	6,7	12,6
Piger 10-17 år	258	8,3	2,22	8,0	5,8	11,0
Kvinder 18-75 år	1552	10,4	3,62	9,5	7,0	14,6
Børn 4-9 år	421	9,2	2,58	8,7	6,6	12,4
Børn 10-17 år	509	8,1	2,19	7,9	5,7	10,7
Voksne 18-75 år	3016	9,5	3,43	8,7	6,2	13,5

Kostens relative indhold af E-vitamin er lavest hos de 10-17-årige, hvilket delvist kan tilskrives kostens relativt lave indhold af grøntsager og frugt, jf tabellerne 12b og 13b, hos netop denne aldersgruppe.

## Thiamin

Tabel 37a: Indtag af thiamin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of thiamin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægnin g	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1,2	0,33	1,2	0,8	1,7	0,6-0,9	-
Drenge 10-17 år	251	1,5	0,52	1,4	0,9	2,1	1,1-1,4	-
Mænd 18-75 år	1464	1,6	0,55	1,5	1,0	2,3	1,2-1,4	1,2/0,6*
Piger 4-9 år	205	1,1	0,29	1,1	0,7	1,5	0,6-0,9	-
Piger 10-17 år	258	1,1	0,34	1,0	0,7	1,5	1,0-1,2	-
Kvinder 18-75 år	1552	1,2	0,38	1,2	0,8	1,7	1,0-1,1	0,9/0,5*
Børn 4-9 år	421	1,2	0,32	1,1	0,8	1,6		
Børn 10-17 år	509	1,3	0,49	1,2	0,8	1,9		
Voksne 18-75 år	3016	1,4	0,51	1,3	0,8	2,0		

\* 0,8 mg ved energiindtag < 8 MJ

Det typiske indtag svarer i alle grupper til de anbefalede niveauer. Kun omkring 1% af de registrerede indtag falder under den nedre grænse.

Indtaget vokser lidt med alderen, og mænd og drenge får mere end piger og kvinder.

Tabel 37b: Kostens indhold af thiamin pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of thiamin per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	1,5	0,25	1,4	1,2	1,8
Drenge 10-17 år	251	1,5	0,34	1,5	1,2	2,0
Mænd 18-75 år	1464	1,4	0,36	1,4	1,0	1,9
Piger 4-9 år	205	1,5	0,28	1,4	1,1	1,8
Piger 10-17 år	258	1,4	0,29	1,4	1,1	1,8
Kvinder 18-75 år	1552	1,4	0,33	1,4	1,1	1,9
Børn 4-9 år	421	1,5	0,26	1,4	1,1	1,8
Børn 10-17 år	509	1,5	0,32	1,4	1,1	1,9
Voksne 18-75 år	3016	1,4	0,35	1,4	1,0	1,9

Thiaminindtaget er nøje korreleret til energiindtaget, hvilket fremgår af det ensartede billede, som tegnes af kostens relative indhold pr. 10 MJ. Den tætte kobling skyldes, at alle fødevaregrupper undtagen fedtstoffer og sukker indeholder betydende mængder thiamin.

## Riboflavin

Tabel 38a: Indtag af riboflavin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of riboflavin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1,7	0,51	1,6	1,1	2,4	0,7-1,1	-
Drenge 10-17 år	251	1,9	0,66	1,8	1,1	2,7	1,3-1,7	-
Mænd 18-75 år	1464	2,0	0,70	1,9	1,2	2,9	1,4-1,6	1,4/0,8
Piger 4-9 år	205	1,5	0,49	1,5	0,9	2,1	0,7-1,1	-
Piger 10-17 år	258	1,4	0,49	1,3	0,8	2,1	1,2-1,4	-
Kvinder 18-75 år	1552	1,6	0,52	1,5	1,0	2,2	1,2-1,3	1,1/0,8
Børn 4-9 år	421	1,6	0,51	1,5	1,0	2,3		
Børn 10-17 år	509	1,6	0,63	1,5	0,9	2,4		
Voksne 18-75 år	3016	1,8	0,65	1,7	1,1	2,6		

I alle grupper er det gennemsnitlige indtag højere end de anbefalede niveauer. Børn indtager stort set det samme som voksne, og drenge og mænd får mere end jævnaldrende piger og kvinder.

Omkring 3% af populationen har indtaget riboflavin under den nedre grænse (LI).



Tabel 38b: Kostens indhold af riboflavin pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of riboflavin per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	2,0	0,45	1,9	1,5	2,5
Drenge 10-17 år	251	1,9	0,51	1,8	1,3	2,5
Mænd 18-75 år	1464	1,8	0,46	1,8	1,3	2,4
Piger 4-9 år	205	2,0	0,54	2,0	1,3	2,7
Piger 10-17 år	258	1,8	0,53	1,8	1,2	2,4
Kvinder 18-75 år	1552	1,9	0,46	1,8	1,4	2,4
Børn 4-9 år	421	2,0	0,50	2,0	1,4	2,6
Børn 10-17 år	509	1,9	0,52	1,8	1,3	2,5
Voksne 18-75 år	3016	1,8	0,46	1,8	1,3	2,4

Indholdet pr. 10 MJ i børnenes kost er ca. 10% større end i de voksnes. Det er børnenes større konsum af mælk, som slår så tydeligt igennem. Mælk tilhører den fødevaregruppe, der yder det største bidrag til kostens indhold af riboflavin.

## Niacin

Tabel 39a: Indtag af niacin (NE<sup>1</sup>/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of niacin (NE/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	23	6,4	22	16	30	9-12	-
Drenge 10-17 år	251	30	9,6	28	20	43	15-19	-
Mænd 18-75 år	1464	40	11,8	39	26	54	16-19	15/12*
Piger 4-9 år	205	21	5,7	20	14	28	9-12	-
Piger 10-17 år	258	22	6,7	22	14	31	14-16	-
Kvinder 18-75 år	1552	30	8,5	29	20	40	13-15	12/9*
Børn 4-9 år	421	22	6,1	21	15	29		
Børn 10-17 år	509	26	9,0	25	16	36		
Voksne 18-75 år	3016	35	11,4	33	22	50		

\* 8 NE ved energiindtag < 8 MJ

<sup>1</sup> Niacinækvivalenter (NE); 1 NE = 1 mg niacin = 60 mg tryptophan.

I alle grupper er indtaget højt; den 10. percentil svarer omtrent til det anbefalede indtag, og næsten alle har et indtag, som ligger over den nedre grænse (LI).

Indtaget stiger med alderen i de tre grupper, og drenge og mænd får mere end piger og kvinder.

.

.

Tabel 39b: Kostens indhold af niacin pr. 10 MJ (NE); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of niacin per 10 MJ in the diet (NE); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	27	4,5	27	21	33
Drenge 10-17 år	251	30	6,1	30	23	37
Mænd 18-75 år	1464	36	7,3	36	28	46
Piger 4-9 år	205	27	5,5	26	21	34
Piger 10-17 år	258	29	5,0	29	23	35
Kvinder 18-75 år	1552	36	8,3	35	27	46
Børn 4-9 år	421	27	5,0	27	21	34
Børn 10-17 år	509	30	5,6	29	23	36
Voksne 18-75 år	3016	36	7,8	35	27	46

Det relative indhold af niacin i kosten er også højt i forhold til det anbefalede niveau. Specielt i voksenkosten er indholdet bemærkelsesværdigt stort og markant større end i børnenes kost. Forklaringen skal søges i de voksne danskernes konsum af kaffe, som bidrager med betydelige mængder af niacin uden at give energi

## Vitamin B<sub>6</sub>

Tabel 40a: Indtag af vitamin B<sub>6</sub> (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin B<sub>6</sub> (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1,3	0,38	1,2	0,9	1,7	0,7-1,0	-
Drenge 10-17 år	251	1,5	0,46	1,4	1,0	2,1	1,3-1,6	-
Mænd 18-75 år	1464	1,8	0,58	1,8	1,2	2,6	1,2-1,3	1,3/1,0
Piger 4-9 år	205	1,2	0,33	1,1	0,8	1,5	0,7-1,0	-
Piger 10-17 år	258	1,2	0,36	1,1	0,7	1,6	1,0-1,3	-
Kvinder 18-75 år	1552	1,4	0,42	1,4	0,9	2,0	1,2-1,3	1,0/0,8
Børn 4-9 år	421	1,2	0,36	1,2	0,8	1,7		
Børn 10-17 år	509	1,3	0,45	1,3	0,8	1,9		
Voksne 18-75 år	3016	1,6	0,54	1,6	1,0	2,3		

Indtaget er tæt ved det anbefalede i alle grupper, og 5% af de rapporterede indtag falder under den nedre grænse (LI). Indtaget er stigende med alderen for begge køn.

Tabel 40b: Kostens indhold af vitamin B<sub>6</sub> pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>6</sub> per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	1,5	0,29	1,5	1,2	1,9
Drenge 10-17 år	251	1,5	0,33	1,5	1,2	1,9
Mænd 18-75 år	1464	1,7	0,36	1,6	1,3	2,1
Piger 4-9 år	205	1,5	0,35	1,5	1,1	1,9
Piger 10-17 år	258	1,5	0,31	1,5	1,1	1,9
Kvinder 18-75 år	1552	1,7	0,41	1,7	1,3	2,2
Børn 4-9 år	421	1,5	0,32	1,5	1,1	1,9
Børn 10-17 år	509	1,5	0,32	1,5	1,2	1,9
Voksne 18-75 år	3016	1,7	0,39	1,7	1,3	2,2

Det relative indhold af vitamin B<sub>6</sub> er det samme i alle grupperes kost. Billedet er det samme som for thiamin, og det skyldes også her, at vitaminet findes vidt udbredt i de fleste fødevaregrupper. Indtaget bliver således proportionalt med energiindtaget

## Folat

Tabel 41a: Indtag af folat (µg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of folate (µg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	289	89	274	195	397	80-130	-
Drenge 10-17 år	251	307	93	300	196	431	200-300	-
Mænd 18-75 år	1464	370	137	353	224	529	300	200/100
Piger 4-9 år	205	270	82	257	179	378	80-130	-
Piger 10-17 år	258	254	88	244	155	374	200-300	-
Kvinder 18-75 år	1552	329	120	318	199	460	300*	200/100
Børn 4-9 år	421	280	86	263	183	388		
Børn 10-17 år	509	280	94	272	166	403		
Voksne 18-75 år	3016	349	130	333	208	499		

\* 400 µg for kvinder i den fertile alder

Indtaget er højt i alle aldersgrupper. Omkring 5% af mændene angiver et indtag under det estimerede behov (AR), mens stort set ingen har anivet et indtag under den nedre grænse (LI).

En særlig udsat gruppe er imidlertid kvinder i den fertile alder, hvor mindre end 25 % opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Den højere anbefaling for denne population er begrundet i forebyggelsen af eventuelle fosterskader på befrugtningstidspunktet og i første del af graviditeten. Da ikke alle graviditeter er planlagte, anbefales alle kvinder i den fødedygtige alder derfor et indtag af folat på 400 µg/dag (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 41b: Kostens indhold af folat pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indhold for mest krævende person. *Content of folate per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended nutrient density according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	343	79	334	248	457
Drenge 10-17 år	251	315	69	311	230	399
Mænd 18-75 år	1464	338	105	320	241	443
Piger 4-9 år	205	354	83	346	267	453
Piger 10-17 år	258	332	85	327	232	442
Kvinder 18-75 år	1552	398	126	376	267	542
Børn 4-9 år	421	349	81	340	252	457
Børn 10-17 år	509	323	78	319	231	424
Voksne 18-75 år	3016	368	120	348	250	502

Kvindernes kostsammensætning er markant bedre end mændenes. Det skyldes primært, at kvinderne spiser relativt flere grøntsager og mere frugt.

De 10-17-åriges kost har det laveste indhold af folat, hvilket afspejler aldersgruppens relativt lave indtag af frugt og grønt.

## Vitamin B<sub>12</sub>

Tabel 42a; Indtag af vitamin B<sub>12</sub> (µg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	5,6	2,20	5,3	3,0	8,4	0,8-1,3	-
Drenge 10-17 år	251	6,0	2,73	5,7	2,8	9,6	2,0	-
Mænd 18-75 år	1464	8,0	4,12	7,1	3,9	12,6	2,0	1,4/1,0
Piger 4-9 år	205	5,1	2,31	4,6	2,7	8,1	0,8-1,3	-
Piger 10-17 år	258	4,3	2,12	3,9	2,1	7,1	2,0	-
Kvinder 18-75 år	1552	5,6	3,07	5,1	2,7	8,8	2,0	1,4/1,0
Børn 4-9 år	421	5,3	2,26	5,0	2,8	8,4		
Børn 10-17 år	509	5,1	2,59	4,5	2,4	8,5		
Voksne 18-75 år	3016	6,8	3,80	6,0	3,1	11,2		

Bedømt ud fra de anbefalede mængder er indtaget højt i alle grupper. Færre end 1% har indtaget mindre end det skønnede behov (AR), og stort set ingen har et indtag, som er lavere end nedre grænse.



Tabel 42b: Kostens indhold af vitamin B<sub>12</sub> pr. 10 MJ (µg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>12</sub> per 10 MJ in the diet (µg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	6,6	2,16	6,6	3,8	9,5
Drenge 10-17 år	251	6,1	2,44	5,6	3,3	9,1
Mænd 18-75 år	1464	7,2	3,43	6,6	4,0	10,8
Piger 4-9 år	205	6,7	2,79	6,2	3,7	10,1
Piger 10-17 år	258	5,6	2,35	5,1	3,1	8,5
Kvinder 18-75 år	1552	6,7	3,07	6,1	3,6	10,1
Børn 4-9 år	421	6,7	2,48	6,5	3,7	9,7
Børn 10-17 år	509	5,8	2,41	5,3	3,1	8,7
Voksne 18-75 år	3016	7,0	3,26	6,4	3,8	10,5

Det relative indhold af vitamin B<sub>12</sub> i kosten er ligeledes højt. Der er ikke den store forskel køns- og aldersgrupperne imellem.

De høje indhold kan i de fleste tilfælde henføres til kost med store mængder mælk eller kød, specielt indmad, og de lave indhold til kost helt domineret af vegetabiliske levnedsmidler, idet vitaminet kun findes i animalske produkter.

## Vitamin C

Tabel 43a: Indtag af vitamin C (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin C (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	101	50	90	53	161	30-40	-
Drenge 10-17 år	251	95	45	85	47	161	50-75	-
Mænd 18-75 år	1464	113	59	100	52	186	75	60/10
Piger 4-9 år	205	108	57	92	52	183	30-40	-
Piger 10-17 år	258	92	46	86	41	154	50-75	-
Kvinder 18-75 år	1552	115	55	106	55	184	75	50/10
Børn 4-9 år	421	104	54	92	52	167		
Børn 10-17 år	509	94	45	86	43	158		
Voksne 18-75 år	3016	114	57	103	54	185		

Medianindtaget er i alle grupper højere end det anbefalede. Der er kun ubetydelige forskelle mellem kønnene. Voksne angiver et højere indtag end børn, og de større børn angiver det laveste indtag.

Omkring 10% angiver et lavere indtag end det vurderede behov (AR), mens ingen har fået mindre end nedre grænse for indtag (LI).

Medianindholdet er 25-100% højere end anbefalingerne.

Tabel 43b: Kostens indhold af vitamin C pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin C per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	120	53	109	67	188
Drenge 10-17 år	251	98	48	88	53	143
Mænd 18-75 år	1464	104	53	93	53	168
Piger 4-9 år	205	140	65	125	76	229
Piger 10-17 år	258	120	51	114	65	187
Kvinder 18-75 år	1552	141	70	128	71	223
Børn 4-9 år	421	130	60	118	71	205
Børn 10-17 år	509	109	51	98	57	178
Voksne 18-75 år	3016	123	65	111	58	198

Kvindernes kost har et højere indhold af C-vitamin end mændenes. Forskellen hænger sammen med kvindernes større indtag af frugt og grøntsager - et forbrugsmønster, som også slår igennem på f.eks. kostens folatindhold. Ligeledes afspejler de større børns relativt lave indtag, at kostens indhold af frugt og grønt er relativt lavt hos netop denne aldersgruppe.

# Mineraler

## Calcium

Tabel 44a: Indtag af calcium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of calcium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1052	328	1012	685	1500	600-700	-
Drenge 10-17 år	251	1183	420	1114	758	1708	900	-
Mænd 18-75 år	1464	1188	456	1125	683	1763	800	500/400
Piger 4-9 år	205	966	305	920	615	1392	600-700	-
Piger 10-17 år	258	910	321	890	524	1354	900	-
Kvinder 18-75 år	1552	1038	355	1013	617	1508	800	500/400
Børn 4-9 år	421	1010	320	963	632	1435		
Børn 10-17 år	509	1044	397	965	588	1557		
Voksne 18-75 år	3016	1111	414	1061	642	1622		

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer, og der ses ikke de store forskelle mellem børn og voksne. Drenge og mænd får mere end deres jævnaldrende af det andet køn, og de 10-17-årige piger har det laveste indtag.

Omkring 1% har indtaget calcium under den nedre grænse (LI).

Tabel 44b: Kostens indhold af calcium pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of calcium per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	1248	304	1216	864	1620
Drenge 10-17 år	251	1214	368	1154	825	1705
Mænd 18-75 år	1464	1079	327	1040	714	1478
Piger 4-9 år	205	1276	346	1238	895	1748
Piger 10-17 år	258	1197	365	1159	782	1666
Kvinder 18-75 år	1552	1247	357	1210	826	1696
Børn 4-9 år	421	1261	325	1226	875	1687
Børn 10-17 år	509	1205	366	1157	807	1670
Voksne 18-75 år	3016	1166	353	1123	764	1610

For kostens relative indhold af calcium ses ikke de store aldersmæssige forskelle, men til forskel fra de absolutte indtag er det de voksne mænd, hvis kost har det relativt laveste indhold af calcium.

Der er tydelige forskelle mellem kvinder og mænd og mellem børn og voksne. Det er forskelle, som hovedsageligt kan henføres til, at det relative forbrug af mælk er størst hos kvinder og hos børn.

Mælk og ost er de største bidragydere til kostens indhold af calcium.

## Fosfor

Tabel 45a: Indtag af fosfor (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of phosphorus (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	percentiler					NNA 2012	
		gennemsnit	spredning	median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1401	376	1356	1014	1895	470-540	-
Drenge 10-17 år	251	1624	495	1546	1133	2237	700	-
Mænd 18-75 år	1464	1782	544	1739	1150	2460	600	450/300
Piger 4-9 år	205	1262	323	1211	869	1717	470-540	-
Piger 10-17 år	258	1212	350	1188	797	1646	700	-
Kvinder 18-75 år	1552	1384	400	1361	906	1865	600	450/300
Børn 4-9 år	421	1333	357	1289	919	1807		
Børn 10-17 år	509	1415	475	1343	870	2007		
Voksne 18-75 år	3016	1577	515	1518	989	2228		

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Omkring 1% har angivet et indtag under anbefalingerne, og alle indtager mere end niveauet for nedre grænse (LI).

Voksne indtager mere end børn, og drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder.

Tabel 45b: Kostens indhold af fosfor pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of phosphorus per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles plus.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	1657	273	1640	1317	1985
Drenge 10-17 år	251	1651	305	1624	1286	1993
Mænd 18-75 år	1464	1614	282	1588	1281	1957
Piger 4-9 år	205	1662	318	1641	1299	2082
Piger 10-17 år	258	1583	285	1551	1248	1920
Kvinder 18-75 år	1552	1654	299	1629	1313	2018
Børn 4-9 år	421	1659	296	1641	1306	2044
Børn 10-17 år	509	1616	297	1590	1254	1968
Voksne 18-75 år	3016	1634	291	1610	1299	1992

Der er ikke de store kønsmæssige forskelle i kostens relative indhold af fosfor, men indholdet aftager lidt med stigende alder.

## Magnesium

Tabel 46a: Indtag af magnesium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of magnesium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	302	85	287	216	408	120-200	-
Drenge 10-17 år	251	341	107	321	231	477	280-350	-
Mænd 18-75 år	1464	424	126	414	276	580	350	-/-
Piger 4-9 år	205	272	67	263	191	352	120-200	-
Piger 10-17 år	258	265	81	258	165	358	280	-
Kvinder 18-75 år	1552	342	92	336	233	458	280	-/-
Børn 4-9 år	421	287	78	275	201	386		
Børn 10-17 år	509	302	102	287	193	432		
Voksne 18-75 år	3016	382	117	368	244	529		

Det mediane indtag ligger over den anbefalede planlægningsnorm i alle grupper. Indtaget vokser med alderen i de tre grupper, og drenge/mænd får mere end piger/kvinder.

Ingen nedre grænse for indtag er fastsat, fordi der mangler egnede indikatorer for magnesiumstatus (Nordisk Ministerråd 2012).



Tabel 46b: Kostens indhold af magnesium pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of magnesium per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	358	66	352	278	443
Drenge 10-17 år	251	347	71	337	269	431
Mænd 18-75 år	1464	386	77	377	298	489
Piger 4-9 år	205	359	68	351	281	450
Piger 10-17 år	258	344	61	335	277	422
Kvinder 18-75 år	1552	413	82	407	318	513
Børn 4-9 år	421	359	67	352	280	447
Børn 10-17 år	509	345	66	335	274	429
Voksne 18-75 år	3016	400	81	393	307	502

Kostens gennemsnitlige indhold af magnesium er omkring 345-400 mg pr. 10 MJ. De voksnes kost har et større indhold end børnenes. Årsagen skal søges i forskellen i kaffekonsum, idet kaffe yder signifikante bidrag til magnesiumindtaget.

## Jern

Tabel 47a: Indtag af jern (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of iron (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	9,4	2,32	9,2	6,7	12,2	8-9	-
Drenge 10-17 år	251	10,8	3,13	10,3	7,2	14,8	11	-
Mænd 18-75 år	1464	13,0	3,91	12,7	8,3	18,0	9	7/7
Piger 4-9 år	205	8,4	2,07	8,2	5,9	11,2	8-9	-
Piger 10-17 år	258	8,3	2,57	8,1	5,5	11,6	11-15	-
Kvinder 18-75 år	1552	10,0	2,85	9,8	6,7	13,4	15-9*	10(6*)/-(5*)
Børn 4-9 år	421	8,9	2,25	8,7	6,2	12,0		
Børn 10-17 år	509	9,6	3,12	9,1	6,0	13,5		
Voksne 18-75 år	3016	11,5	3,71	11,0	7,3	16,1		

\*Postmenopausale kvinder

Jernindtaget er i gennemsnit tæt ved det anbefalede for de yngste drenge, mens det er i underkanten for de større drenge. De voksne mænd ligger pænt over anbefalingen.

Anderledes ser det ud for de større piger. Her er det mediane indtag mindre end selv den nedre planlægningsnorm på 11 mg.

For de 18-35-årige (fertile) kvinder angiver omkring 75% et indtag under gennemsnitsbehovet på 10 mg, jf. bilag 41a. Det skal bemærkes, at jernstatus hos menstruerende kvinder kun kan bedømmes ud fra klinisk-kemiske data.

Omkring 10% af de 18-75-årige har et indtag under den nedre grænse på 5 mg, som dog kun gælder for kvinder uden for den fertile alder.

Tabel 47b: Kostens indhold af jern pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of iron per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	11,1	1,53	11,0	9,0	13,0
Drenge 10-17 år	251	11,0	1,71	11,0	8,9	12,9
Mænd 18-75 år	1464	11,8	2,19	11,6	9,2	14,5
Piger 4-9 år	205	11,0	1,64	11,0	8,9	13,0
Piger 10-17 år	258	10,8	1,57	10,7	8,8	12,9
Kvinder 18-75 år	1552	12,0	2,07	11,9	9,6	14,6
Børn 4-9 år	421	11,1	1,58	11,0	9,0	13,0
Børn 10-17 år	509	10,9	1,64	10,9	8,8	12,9
Voksne 18-75 år	3016	11,9	2,13	11,8	9,4	14,5

Det relative indhold af jern i kosten ligger omkring 11 mg pr. 10 MJ, og de voksnes kost har et relativt højere indhold end børnenes.

## Zink

Tabel 48a: Indtag af zink (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of zinc (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	9,8	2,51	9,4	7,0	12,9	6-7	-
Drenge 10-17 år	251	12,4	3,89	11,6	8,3	17,4	11-12	-
Mænd 18-75 år	1464	14,1	4,36	13,8	9,0	19,8	9	6/5
Piger 4-9 år	205	8,9	2,22	8,4	6,2	11,8	6-7	-
Piger 10-17 år	258	9,1	2,67	9,0	5,8	12,5	8-9	-
Kvinder 18-75 år	1552	10,5	3,04	10,3	7,0	14,1	7	5/4
Børn 4-9 år	421	9,3	2,41	9,0	6,5	12,6		
Børn 10-17 år	509	10,7	3,71	10,1	6,6	15,2		
Voksne 18-75 år	3016	12,3	4,16	11,7	7,6	17,6		

Det typiske indtag er højere eller på niveau med anbefalingen i alle grupper. Indtaget stiger med alderen, og drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder.

Næsten alle voksne har et indtag over den nedre grænse (LI).

Tabel 48b: Kostens indhold af zink pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of zinc per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	11,6	1,78	11,3	9,6	14,2
Drenge 10-17 år	251	12,6	2,45	12,3	9,8	15,4
Mænd 18-75 år	1464	12,8	2,36	12,6	10,0	15,8
Piger 4-9 år	205	11,7	2,00	11,7	9,3	14,0
Piger 10-17 år	258	11,9	1,99	11,8	9,5	14,3
Kvinder 18-75 år	1552	12,5	2,29	12,3	10,0	15,4
Børn 4-9 år	421	11,6	1,89	11,5	9,4	14,1
Børn 10-17 år	509	12,2	2,25	12,0	9,7	15,0
Voksne 18-75 år	3016	12,7	2,33	12,5	10,0	15,6

Det relative indhold af zink i kosten er normalfordelt omkring en middelværdi på 12 mg pr. 10 MJ.  
Det højeste indhold af zink ses i voksenkosten.

## Jod

Tabel 49a: Indtag af jod ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of iodine ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	233	109	207	126	381	90-120	-
Drenge 10-17 år	251	249	110	228	144	363	150	-
Mænd 18-75 år	1464	268	152	229	139	443	150	100/70
Piger 4-9 år	205	210	121	176	112	347	90-120	-
Piger 10-17 år	258	213	120	182	106	366	150	-
Kvinder 18-75 år	1552	227	128	193	113	405	150	100/70
Børn 4-9 år	421	222	116	192	119	372		
Børn 10-17 år	509	231	117	201	117	365		
Voksne 18-75 år	3016	247	142	210	122	422		

Alle gennemsnitsindtag er højere end anbefalet indtag. Drenge og mænd indtager i gennemsnit ca. 250  $\mu\text{g}$  pr. dag. For piger og kvinder er indtaget ca. 15% lavere.

Stort set ingen har angivet et indtag under nedre grænse for indtag (LI).

Tabel 49b: Kostens indhold af jod pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indhold for mest krævende person. *Content of iodine per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended nutrient density according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	280	128	243	164	464
Drenge 10-17 år	251	257	108	224	161	388
Mænd 18-75 år	1464	249	152	204	143	408
Piger 4-9 år	205	280	165	232	155	428
Piger 10-17 år	258	281	149	231	155	514
Kvinder 18-75 år	1552	276	156	225	151	478
Børn 4-9 år	421	280	147	238	159	450
Børn 10-17 år	509	269	131	230	158	447
Voksne 18-75 år	3016	263	155	214	146	440

Kostens relative indhold af jod er lidt højere hos de mindre børn betinget af børnenes relativt højere indtag af mælkeprodukter.

## Selen

Tabel 50a: Indtag af selen ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of selenium ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	41	12,0	39	28	57	25-30	-
Drenge 10-17 år	251	50	17,4	47	31	72	40-60	-
Mænd 18-75 år	1464	61	20,9	58	37	87	60	35/20
Piger 4-9 år	205	37	11,2	35	25	52	25-30	-
Piger 10-17 år	258	37	11,8	35	23	53	40-50	-
Kvinder 18-75 år	1552	46	16,0	44	28	66	50	30/20
Børn 4-9 år	421	39	11,7	37	26	54		
Børn 10-17 år	509	43	16,2	40	25	62		
Voksne 18-75 år	3016	53	19,9	50	31	78		

Det mediane indtag ligger over de anbefalede niveauer for de mindre børn og mændene, mens det ligger lidt under for de øvrige grupper.

Omkring 10 % angiver et indtag under det estimerede behov (AR), mens omkring 1% angiver et indtag under den nedre grænse (LI).

Indtaget stiger med alderen i de tre aldersgrupper – tydeligst bland drenge/mænd, og mænd indtager mere end kvinder.



Tabel 50b: Kostens indhold af selen pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of selenium per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	48	9,4	48	37	60
Drenge 10-17 år	251	50	11,4	49	37	65
Mænd 18-75 år	1464	55	14,2	53	40	72
Piger 4-9 år	205	49	12,6	47	36	64
Piger 10-17 år	258	48	9,5	47	36	61
Kvinder 18-75 år	1552	55	15,0	53	39	74
Børn 4-9 år	421	49	11,1	47	36	61
Børn 10-17 år	509	49	10,6	48	37	63
Voksne 18-75 år	3016	55	14,6	53	40	73

Det relative indhold af selen i kosten viser ikke kønsforskelle, men der ses en stigende tendens med alderen. Forklaringen skal søges i tilsvarende forskelle i konsumet af kød og fisk, som er vigtige kilder til selen.

## Natrium

Tabel 51a: Indtag af natrium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of sodium (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	3,1	0,77	3,1	2,2	4,0
Drenge 10-17 år	251	3,9	1,17	3,8	2,6	5,4
Mænd 18-75 år	1464	4,4	1,33	4,3	2,8	6,1
Piger 4-9 år	205	2,8	0,72	2,7	2,0	3,7
Piger 10-17 år	258	3,0	0,80	2,8	2,1	3,9
Kvinder 18-75 år	1552	3,2	0,94	3,2	2,1	4,4
Børn 4-9 år	421	3,0	0,76	2,9	2,0	3,9
Børn 10-17 år	509	3,4	1,10	3,2	2,2	4,9
Voksne 18-75 år	3016	3,8	1,28	3,6	2,3	5,5

Hovedparten af kostens indhold af natrium stammer fra salt (natriumchlorid, NaCl), som primært tilsættes industrielt, men også i husholdningen. Natriumdelen udgør 40% af vægten af natriumchlorid. Det gennemsnitlige saltindtag svarer derfor til 11 g for mænd og 8 g for kvinder.

I det beregnede natriumindtag indgår salt i levnedsmidler, som de købes, dvs. salt i f.eks. brød, kødprodukter og ost. Desuden medregnes salt, der indgår i opskrifter – altså salt tilsat i køkkenet, mens den mængde salt, som tilsættes ved middagsbordet ikke kendes og derfor heller ikke er medregnet. Det faktiske saltindtag må derfor antages at være højere.

En gradvis reduktion af saltindtaget til et niveau på 6 g/dag for voksne er ønskelig (Nordisk Ministerråd 2012). Det svarer til 2,3 g natrium pr. dag. Der er tiltag i gang i industrien for at nedsætte fødevarernes saltindhold.

Tabel 51b: Kostens indhold af natrium pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of sodium per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	3,7	0,50	3,7	3,0	4,3
Drenge 10-17 år	251	4,0	0,68	3,9	3,2	4,9
Mænd 18-75 år	1464	4,0	0,79	3,9	3,1	5,0
Piger 4-9 år	205	3,7	0,58	3,6	3,0	4,4
Piger 10-17 år	258	3,9	0,72	3,8	3,1	4,8
Kvinder 18-75 år	1552	3,9	0,77	3,8	3,0	4,8
Børn 4-9 år	421	3,7	0,54	3,7	3,0	4,4
Børn 10-17 år	509	3,9	0,70	3,9	3,1	4,9
Voksne 18-75 år	3016	3,9	0,79	3,9	3,0	4,9

Det relative indhold af natrium i kosten er svagt stigende med alderen i de tre grupper. Fra 10-årsalderen er drenge/mænds kost er mere salt end piger/kvinders.

## Kalium

Tabel 52a: Indtag af kalium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of potassium (g/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	2,7	0,77	2,7	1,8	3,7	1,8-2,0	-
Drenge 10-17 år	251	3,1	0,95	2,9	2,1	4,3	3,3-3,5	-
Mænd 18-75 år	1464	3,9	1,16	3,8	2,6	5,3	3,5	-/1,6
Piger 4-9 år	205	2,5	0,68	2,4	1,7	3,4	1,8-2,0	-
Piger 10-17 år	258	2,5	0,76	2,4	1,5	3,4	2,9-3,1	-
Kvinder 18-75 år	1552	3,2	0,87	3,2	2,2	4,3	3,1	-/1,6
Børn 4-9 år	421	2,6	0,74	2,5	1,8	3,5		
Børn 10-17 år	509	2,8	0,91	2,7	1,8	3,9		
Voksne 18-75 år	3016	3,6	1,08	3,4	2,3	4,9		

Indtaget ligger lidt højere end det anbefalede for de voksne og de yngste børns vedkommende, mens det ligger i underkanten for den ældre børnegruppe svarende til aldersgruppens lavere indtag af frugt og grønt. Indtaget stiger med alderen og drenge/mænd får mere end piger/kvinder.

Mindre end 5% angiver et indtag under den nedre grænse for indtag (LI).

Tabel 52b: Kostens indhold af kalium pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of potassium per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	216	3,2	0,60	3,2	2,5	4,0
Drenge 10-17 år	251	3,2	0,66	3,1	2,4	3,9
Mænd 18-75 år	1464	3,6	0,76	3,5	2,7	4,5
Piger 4-9 år	205	3,3	0,68	3,2	2,4	4,1
Piger 10-17 år	258	3,3	0,60	3,2	2,6	4,0
Kvinder 18-75 år	1552	3,9	0,89	3,8	2,9	5,0
Børn 4-9 år	421	3,3	0,64	3,2	2,5	4,0
Børn 10-17 år	509	3,2	0,63	3,2	2,5	4,0
Voksne 18-75 år	3016	3,7	0,84	3,7	2,8	4,8

Det relative indhold ligger på 3,3 g pr. 10 MJ i børns kost og omkring 15% højere i de voksnes. Her er det igen de voksnes kaffeforbrug, som slår igennem, idet kaffe bidrager med en betydende mængde kalium.

Der er ingen nævneværdige forskelle kønnene imellem blandt børn, mens kvinders kost indeholder relativt mere kalium end mænds.

# Fødevaregruppernes bidrag til indtaget af næringsstoffer

I tabellerne 53a-c er opgjort, hvorledes de forskellige fødevaregrupper bidrager til det samlede indtag af energi og næringsstoffer. De procentvise andele gælder gennemsnitskosten beregnet for hele populationen (n = 3.946). Beregningerne inkluderer tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning. Gruppebetegnelserne i tabellerne svarer til de overordnede fødevaregrupper, der er gennemgået tidligere. Der er tilføjet en ny gruppe, *Snacks*, der primært inkluderer saltede peanuts og popcorn. Gruppen *Diverse* inkluderer is og krydderier, herunder salt og bouillon. Sammentællingen af procenterne giver ikke altid 100%, hvilket skyldes afrundingerne.

## Energi og makronæringsstoffer

Basis i kosten er brød og kornprodukter samt kartofler, som samlet bidrager med en tredjedel af energien. Ca. en tredjedel af energien kommer fra de animalske kilder (mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg), mens fedtstoffer bidrager med godt og vel 10% af energien. De animalske kilder og fedtstofferne er de fødevaregrupper, der bidrager med hovedparten af kostens fedt. Frugt, juice og grønt bidrager med ca. en tiendedel af energien, mens 15% af energien kommer fra sukker, slik, snacks og drikkevarer – fødevarer, som overvejende består af "tomme kalorier", dvs med et ringe indhold af vitaminer og mineraler.

En tredjedel af kostens fedt kommer fra fedtstofgruppen, og kød og mælk/ost bidrager hver med ca. en femtedel. En tredjedel af de mættede fedtsyrer kommer fra fedtstofferne, heraf 16% som mælkefedt fra smør og blandingsprodukter (ikke vist i tabellen). Lægger man hertil andelen af de mættede fedtsyrer fra mælk og ost (28%) fremkommer, at knapt halvdelen (44%) af de mættede fedtsyrer kommer fra mælkefedt. Andre store bidragsydere til mættede fedtsyrer er kød (20%) og fedtstoffer ekskl. smør og blandingsprodukter (16%). Omkring 50% af kostens indhold af transfedtsyrer kommer fra mælk/ost, mens fedtstofferne bidrager med en tredjedel.

Hovedparten af tilsat sukker kommer fra sukker, slik og drikkevarer. Frugtgruppen bidrager med 13%, som er sukker fra sukkersødet saft og marmelade.

Over halvdelen af kostfiberindholdet stammer fra brød og kornprodukter og resten fra kartofler, grøntsager og frugt.

Knap to tredjedele af kostens protein stammer fra de animalske kilder (mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg), heraf 24% fra mælk/ost, mens brød og kornprodukter bidrager med en ca. 20%.

## Vitaminer

De to store bidragsydere til A-vitaminindtaget er kød og grøntsager, henholdsvis 40% og 24%. Grøntsagernes bidrag er i form af  $\beta$ -caroten, som stort set ikke findes i de øvrige grupper.

Knap 75% af D-vitaminet kommer fra fisk og kød. Fisk er eneste rigtig gode kilde. Det illustreres ved, at 2% af energien men hele 57% af indtaget af D-vitamin stammer fra fisk.

Halvdelen af E-vitaminindtaget stammer fra brød, frugt, grøntsager, mens fedtstoffer bidrager med en fjerdedel.

De fleste B-vitaminer er vidt udbredt i vores fødevarer. Brød, kød, mælk og grøntsager er vigtige kilder til mange af B-vitaminerne. Brød og kød bidrager hver med en tredjedel af thiaminindtaget, og ca. 40% af riboflavin kommer fra mælk og ost. Ca. en fjerdedel af niacin kommer fra kød, mens 11% stammer fra drikkevarer (kaffe).

Grøntsager/frugt/kartofler bidrager med en tredjedel af B<sub>6</sub>-vitaminindtaget, de animalske kilder (mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg) bidrager med knapt halvdelen af indtaget, mens brød også er en væsentlig kilde.

To tredjedele af folatindtaget kommer fra brød, grøntsager/kartofler og frugt, mens B<sub>12</sub>-vitamin udelukkende kommer fra animalske produkter.

Frugt/juice og grøntsager/kartofler bidrager med ca. 90% af C-vitaminindtaget.

### **Mineraler**

Navnlig kornprodukter, mælk og ost, grøntsager og kød er vigtige bidragydere til mange mineraler.

Den vigtigste kilde til calcium er mælk og ost, der bidrager med ca. 60% af det samlede indhold i gennemsnitskosten.

Mælk og ost, brød og kød leverer  $\frac{3}{4}$  af fosforindholdet.

Magnesium kommer især fra kornprodukter, grøntsager/kartofler og mælk. Det store bidrag fra drikkevarer stammer fra kaffe og vand.

En tredjedel af jernindholdet stammer fra brød og korn, mens grøntsager/frugt/kartofler og kød bidrager hver med omkring 20%. Mælks bidrag er yderst beskedent.

Kød og fjerkræ svarer for ca.  $\frac{1}{3}$  af zinkindholdet, mens henholdsvis mælk og ost samt brød og korn bidrager med næsten  $\frac{1}{4}$  hver.

De største kilder til jod er mælk og jodberiget salt (fremgår af gruppen diverse) samt brød bagt med jodberiget salt. Drikkevarer, primært fra drikkevand, bidrager med 11%.

De største bidragydere til selenindholdet er kød/fjerkræ/æg, fisk, kornprodukter, samt mælk/ost.

Kartofler, grøntsager og frugt bidrager med over en tredjedel af kaliumindholdet, mens mælk og brød ligeledes er betydende kilder. Det store bidrag fra drikkevarer (13%) stammer især fra kaffe.

De væsentlige kilder til natrium er kød og brød, men diversegruppen, der inkluderer salt og bouillon er den største bidragyder med ca. en tredjedel.

### **Sammenfatning**

Alle fødevarergrupper bidrager til vigtige næringsstoffer, hvilket kan aflæses i tabellerne 53a-c. En iøjnefaldende undtagelse er gruppen med søde sager, som bortset fra tilsat sukker og fedt kun bidrager meget beskedent til indtaget af næringsstoffer og derfor lever op til betegnelsen "tomme kalorier". Det billede, der tegner sig, udgør et godt argument for at spise en varieret kost med en passende balance mellem de forskellige fødevarergrupper.

Tabel 53a: Bidrag af energi og makronæringsstoffer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946). *Contribution of energy and macronutrients from food groups (% of total intake).*

	energi	fedt	fedtsyrer				kulhydrat, tilgængeligt	tilsat sukker	kostfiber	protein
			mættede	umættede	poly-umættede	trans-				
Mælk	8	8	13	5	1	22	7	3	1	14
Ost	5	9	15	7	2	27	-	0	0	10
Brød & korn	27	9	5	7	21	2	47	2	54	21
Kartofler	4	1	1	1	2	0	6	0	6	2
Grøntsager	3	2	2	1	3	0	5	1	18	4
Frugt	7	4	2	5	6	0	12	13	18	2
Kød	12	21	20	26	11	13	1	-	-	27
Fjerkræ	2	2	1	2	3	0	0	0	0	6
Fisk	2	3	2	3	5	0	0	1	0	7
Æg	1	3	2	3	3	0	0	0	0	3
Fedtstoffer	12	34	32	35	41	32	-	-	-	-
Sukker & slik	7	3	5	3	1	1	12	52	-	1
Drikkevarer	7	-	-	-	0	0	6	24	1	1
Juice	1	-	-	-	0	0	2	0	-	-
Snacks	1	1	1	1	2	1	-	0	1	1
Diverse	1	1	-	-	0	2	1	3	-	-
	100	101	101	99	100	100	99	99	99	99

"-" bidraget er mindre end 0,5% ; "0" bidraget er mindre end 0,1%

Tabel 53b: Bidrag af vitaminer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946). *Contribution of vitamins from food groups (% of total intake, n = 3.946).*

	fedtopløselige vitaminer					vandopløselige vitaminer						
	vit. A	retinol	β-caroten	vit. D	vit. E	thiamin	riboflavin	niacin	vit. B <sub>6</sub>	folat	vit. B <sub>12</sub>	vit. C
Mælk	5	7	1	7	2	10	33	10	10	8	22	3
Ost	6	8	1	2	3	2	8	7	2	6	8	-
Brød & korn	1	1	-	2	12	31	11	11	16	22	0	-
Kartofler	-	0	-	0	1	3	2	4	7	5	0	10
Grøntsager	24	0	88	0	15	8	5	6	12	26	0	37
Frugt	2	0	8	0	23	5	4	3	11	13	0	25
Kød	40	55	0	16	3	33	17	27	21	8	35	6
Fjerkræ	-	-	0	1	1	2	2	7	5	1	2	1
Fisk	2	3	0	57	7	2	3	8	7	1	24	-
Æg	3	5	-	10	5	1	5	2	2	1	7	0
Fedtstoffer	14	19	2	4	25	-	1	-	-	-	1	0
Sukker & slik	-	1	-	0	1	1	2	1	-	-	0	0
Drikkevarer	0	0	0	0	0	0	6	11	4	3	-	3
Juice	-	0	-	0	-	2	1	1	2	2	0	12
Snacks	0	0	0	0	1	0	-	1	1	1	0	-
Diverse	1	1	-	-	-	-	3	-	1	2	-	-
	98	100	100	99	99	100	102	99	101	99	99	97

"-" bidraget er mindre end 0,5%; "0" bidraget er mindre end 0,1%



Tabel 53c: Bidrag af mineraler fra fødevaregrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946).  
*Contribution of minerals from food groups (% of total intake, n = 3.946).*

	Mineraler								
	calcium	fosfor	magnesium	jern	zink	Jod	selen	natrium	kalium
Mælk	37	21	11	2	12	28	10	4	16
Ost	22	12	3	1	10	2	6	8	1
Brød & korn	9	22	29	32	22	12	14	22	13
Kartofler	1	3	5	8	2	-	1	1	10
Grøntsager	4	5	7	8	4	1	2	3	14
Frugt	3	4	8	6	3	-	2	2	11
Kød	1	15	7	20	33	1	25	14	11
Fjerkræ	-	3	2	2	3	0	6	1	2
Fisk	1	4	2	2	3	7	20	4	2
Æg	1	3	1	4	3	2	10	1	1
Fedtstoffer	-	1	-	1	-	-	-	5	1
Sukker & slik	2	1	3	4	2	-	1	-	2
Drikkevarer	16	4	18	8	2	11	2	3	13
Juice	1	1	1	1	-	-	-	-	2
Snacks	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Diverse	2	-	1	1	-	33	-	31	-
	100	99	99	100	100	97	99	99	99

"-" bidraget er mindre end 0,5%; "0" bidraget er mindre end 0,1%

# Udvikling i kostens sammensætning 2003-2008 og 2011-2013

Sammensætningen af kostens indhold af fødevarer har ændret sig siden 2003-2008 i såvel positiv som negativ retning. Disse ændringer afspejles i kostens indhold af de energigivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler. Ændringerne er vist for henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år). Forskellene er testet med Mann-Whitney's test medmindre anden test er angivet, og signifikans ( $p < 0,05$ ) er markeret med \*. Skønt flere af ændringerne er statistisk signifikante, er en del af dem så små, at de er uden ernæringsmæssig betydning. I gennemgangen er der fremdraget ændringer af specifikke fødevarer inden for fødevaregruppen, når det skønnes relevant.

I de observerede ændringer over tid skal der tages forbehold for, at deltagere med kort uddannelse udgør en mindre del af populationen end i 2003-2008, hvorved positive ændringer kan overfortolkes, mens en negativ udvikling kan underfortolkes.

Af tabel 54a fremgår ændringer i kostens indhold af fødevarer for de 4-14-årige.

Tabel 54a: Relativt indhold fra fødevaregrupper hos børn (4-14 år) i kosten 2003-2008 ( $n = 903$ ) og 2011-2013 ( $n = 758$ ). *Relative content of children's (4-14 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 ( $n = 903$ ) and 2011-2013 ( $n = 758$ ).*

Fødevaregruppe		pr.10 MJ				Ændring (median) %
		2003-2008		2011-2013		
		median	gns	median	gns	
Mælk	g	552	569	476	509	-14*
Ost	g	23	26	22	26	-4
Brød & korn	g	250	252	258	262	+3*
Kartofler	g	68	83	51	64	-25*
Grøntsager	g	140	157	162	184	+16*
Frugt ekskl. Juice	g	189	220	175	207	-7*
Kød	g	105	109	113	119	+8*
Fjerkræ	g	18	24	16	24	-11
Fisk	g	9	14	11	18	+22*
Æg	g	12	17	17	21	+42*
Fedtstoffer	g	36	38	42	43	+17*
Sukker & slik	g	45	48	40	43	-11*
Drikkevarer	g	961	1059	1003	1080	+4
Juice	g	61	108	39	77	-36*

Siden 2003-2008 har der for børnenes vedkommende været et fald i kostens indhold af mælk, primært som fald i letmælk/sødmælk, der delvist modsvares af en stigning i minimælk.

Surmælksprodukter viser ligeledes et skift til de fedtbegrænsede varianter. Som en konsekvens af det samlede faldende mælkeindtag ses et mindre fald i børnekostens indhold af calcium på 6%, jf. tabel 56a, men børnekostens indhold af calcium er fortsat tilfredsstillende. For brød og korn er der sket en svag stigning, primært fra groft hvedebrød og havregryn og et lille fald i rugbrød. Indtaget af kartofler er faldet. Grøntsagsindtaget er steget, primært i form af de mindre kostfiberholdige grøntsager som eksempelvis agurk og salat, mens kostens indhold af frugt og særligt juice er faldet. Der er sket en mindre stigning i indtaget af rødt kød, primært i form af svinekød, mens æg

viser en kraftig procentvis stigning, der på grund af det relativt lille indtag dog ikke har den store ernæringsmæssige betydning. For fisk er der ligeledes sket en stor stigning, der på trods af det relativt lille indtag har en vis ernæringsmæssig betydning på grund af fiskens rolle som særlig bidragsyder af eksempelvis D-vitamin og selen. Fedtstofferne er ligeledes steget, men vurderet i forhold til kostens fedtsyresammensætning, jf. tabel 55a, er det fedtkilder med et højt indhold af umættede fedtsyrer, der er steget. Børnekostens indhold af sukker og slik er faldet. Indtaget af drikkevarer viser en mindre stigning, der er nettoresultatet af et fald i de sukkersødede sodavand og en stigning i drikkevand.

Overordnet er der sket en positiv udvikling i børnenes gennemsnitskost, idet sukker, slik og sukkersødede sodavand er faldet, mens indholdet af drikkevand, fisk, groft hvedebrød, og mindre kostfiberholdige grøntsager er steget. Mælkeindtaget går i retning af de fedtbegrænsede varianter. Imidlertid udviser den samlede gennemsnitlige mængde af frugt og grønt, inkl. juice, en faldende tendens fra henholdsvis 485 g i 2003-2008 til 468 g i 2011-2013, men ændringen kan primært tilskrives et fald i kostens indhold af juice. En negativ udvikling ses i form af et fald i kostens indhold af kartofler og rugbrød samt et lille fald i frugt. Det ville ligeledes være ønskeligt at øge kostens indhold af de grove, dvs. mere kostfiberholdige, grøntsager som eksempelvis rodfrugter, kål og løg.

Tabel 54b viser ændringer i kostens indhold af fødevarer for de 15-75-årige

Tabel 54b: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos voksne (15-75 år) i kosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). *Relative content of adult's (15-75 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).*

Fødevaregruppe		pr.10 MJ				Ændring (median) %
		2003-2008		2011-2013		
		median	gns	median	gns	
Mælk	g	314	366	278	324	-11*
Ost	g	34	37	39	45	+15*
Brød & korn	g	235	236	224	226	-5*
Kartofler	g	96	112	77	91	-20*
Grøntsager	g	156	187	185	213	+19*
Frugt ekskl. juice	g	203	246	170	206	-16*
Kød	g	114	119	129	137	+13*
Fjerkræ	g	21	27	19	28	-9
Fisk	g	18	24	28	38	+56*
Æg	g	15	19	21	25	+40*
Fedtstoffer	g	35	37	39	41	+11*
Sukker & slik	g	32	37	32	37	0
Drikkevarer	g	2333	2599	2170	2354	-7*
Juice	g	27	84	18	62	-33*

Siden 2003-2008 viser de voksnes kost en stigning i indholdet af ost, primært fuldfed ost. Det faldende mælkeindtag skyldes primært et fald i letmælk/sødmælk, mens indtaget af minimælk er steget. For surmælksprodukter er der ligesom i børnekosten sket et skift til de fedtbegrænsede varianter. Kostens indhold af brød og kornprodukter er svagt faldende, men ligesom i børnekosten ses et øget indhold af havregryn og groft hvedebrød og et fald i rugbrødet i kosten. Kostens indhold af kartofler viser et stort fald. Svarende til udviklingen i børnekosten har de voksnes kost et øget indhold af grøntsager, primært de mindre kostfiberholdige grøntsager, mens indholdet af frugt og

juice er faldet. Kostens indhold af rødt kød og æg er steget, men ligesom hos børnene har sidstnævnte ikke en stor ernæringsmæssig betydning. Derimod er stigningen i kostens indhold af fisk af en vis ernæringsmæssig betydning. Kostens indhold af fedtstoffer viser en stigning. Drikkevarer er faldet, primært i form af et fald i de sukkersødede sodavand.

Overordnet er der sket en positiv udvikling i de 15-75-åriges gennemsnitskost i form af et øget indhold af de mindre kostfiberholdige grøntsager og fisk og et skift i mælkeprodukterne til de fedtbegrænsede varianter samt et fald i de sukkersødede sodavand, mens en negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost, rødt kød og fedtstoffer, samt et fald i kostens indhold af kartofler, rugbrød, grove grøntsager og frugt. Den gennemsnitlige mængde af grøntsager og frugt, inkl. juice pr. 10 MJ på i alt 481 g ligger ligesom tidligere under anbefalingen på de 600 g dagligt. Et styk frugt og en grov grøntsag mere dagligt ville i den henseende være ønskværdigt.

Ændringerne i den procentvis andel af energi fra fedt, kulhydrat og protein samt kostfiber pr 10 MJ er vist i tabellerne 55a og 55b for henholdsvis børn og voksne.

Tabel 55a : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos børn (4-14 år) i gennemsnitkosten 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). Energiprocent (E%) er eksklusiv alkohol. *Relative content of children's (4-14 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2003-2008 (n = 903) and 2011-2013 (n = 758). Energy percent (E%) is excl. alcohol*

Næringsstof		2003-2008	2011-2013
Fedt (E%)	Total	33	34 <sup>*1</sup>
	Mættede fedtsyrer	14	14
	Monoumættede	11	12 <sup>*1</sup>
	Polyumættede	4,8	5,4 <sup>*1</sup>
Kulhydrat (E%)	Total	53	51 <sup>*1</sup>
	Tilsat sukker	12	11 <sup>*1</sup>
Kostfiber (g/10 MJ)		22	23 <sup>*1</sup>
Protein (E%)		14	15 <sup>*1</sup>

<sup>1</sup>T-test

For børnekostens vedkommende ses en stigning i kostens samlede fedtindhold i form af et øget indhold af umættede fedtsyrer, primært de monoumættede fedtsyrer. Dette kan sandsynligvis primært tilskrives kostens højere indhold af svinekød.

Der ses et fald i kostens indhold af tilsat sukker, fra et nedsat indhold af sukker, slik og sukkersødede sodavand i børnenes kost.

Kostens fiberindhold er steget, sandsynligvis på grund af en stigning i havregryn, groft hvedebrød og grøntsager.

Der ses ligeledes et øget proteinindhold i kosten, primært med baggrund i et øget indhold af animalske fødevarer som rødt kød, æg og fisk.

For de voksnes vedkommende ses en stigning i kostens fedtenergiprocent, der skyldes en stigning i såvel de mættede som de umættede fedtsyrer, jf. tabel 55b. Ligesom hos børnene ses et fald i kostens indhold af tilsat sukker, og en stigning i kostens proteinindhold, mens kostfiberindhold er uændret. Voksenkostens øgede indhold af animalske fødevarer som fuldfed ost, rødt kød og fedtstoffer er medvirkende til det øgede indhold af mættede fedtsyrer.

Voksenkostens relative indhold af alkohol viser en nedadgående tendens, idet den gennemsnitlige alkohol E% er faldet fra 6,8 til 5,1 for mænd og fra 4,5 til 3,7 for kvinder (fremgår ikke af tabellen).

Tabel 55b : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos voksne (15-75 år) i gennemsnitkosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). Energiprocent (E%) er eksklusiv alkohol.

*Relative content of adult's (15-75 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). Energy percent (E%) is excl. alcohol.*

Næringsstof		2003-2008	2011-2013
Fedt (E%)	Total	35	38 <sup>*1</sup>
	Mættede fedtsyrer	14,6	15,0 <sup>*1</sup>
	Monoumættede	12	14 <sup>*1</sup>
	Polyumættede	5,1	5,8 <sup>*1</sup>
Kulhydrat (E%)	Total	50	46 <sup>*1</sup>
	Tilsat sukker	9,4	8,8 <sup>*1</sup>
Kostfiber (g/10 MJ)		24	24
Protein (E%)		15	16 <sup>*1</sup>

<sup>1</sup> T-test

Sammenfattende om såvel børne- som voksenkosten kan det konstateres, at kostens fedtindhold er steget, mens sukker- og fiberindholdet viser en positiv udvikling. For sukkerindholdets vedkommende er det sandsynligvis primært det faldende indtag af sukkersødede sodavand, der slår igennem. Kostens indhold af protein er ligeledes steget for hele populationen.

Ændringerne i næringsstoftæthed er vist i tabellerne 56a og 56b for henholdsvis børn og voksne.

Tabel 56a: Næringsstoftæthed i kosten hos børn (4-14 år) 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). *Nutrient density in children's (4-14 years) diet* 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758).

Næringsstof		pr.10 MJ				Ændring (median) %
		2003-2008		2011-2013		
		median	gns	median	gns	
Vitamin A	RE	1054	1177	1203	1346	+14*
Vitamin D	µg	2,2	2,7	2,4	3,2	+9*
Vitamin E	α-TE	7,1	7,3	8,4	8,7	+18*
Thiamin	mg	1,4	1,4	1,5	1,5	+7*
Riboflavin	mg	1,9	1,9	1,9	1,9	0
Niacin	NE	27	27	27	28	0*
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	1,4	1,5	1,5	1,5	+7*
Folat	µg	316	322	331	337	+5*
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	5,5	5,7	6,0	6,3	+9*
Vitamin C	mg	107	118	110	121	+3
Calcium	Mg	1278	1304	1203	1233	-6*
Fosfor	Mg	1584	1602	1619	1636	+2*
Magnesium	mg	326	331	344	351	+6*
Jern	mg	9,9	10,1	11,0	11,0	+11*
Zink	mg	11,2	11,4	11,7	11,8	+5*
Jod	µg	215	220	232	273	+8*
Selen	µg	44	44	48	48	+9*
Natrium	g	3,5	3,6	3,7	3,8	+6*
Kalium	g	3,2	3,3	3,2	3,2	0

Generelt er børnekostens næringsstoftæthed øget eller uændret for alle næringsstofferne vedkommende, idet alene kostens indhold af calcium er faldet en smule.

A-vitaminindholdet viser en stigning, der primært skyldes en stigning i  $\beta$ -caroten (fremgår ikke af tabellen). Stigningen kan forklares af børnenes relative højere indtag af grøntsager i forhold til tidligere.

D-vitaminindholdet er steget som en konsekvens af kostens højere indhold af fisk, men D-vitaminindholdet er fortsat for lavt i forhold til anbefalingen. Også stigningen i selenindholdet kan primært tilskrives det højere indhold af fisk.

E-vitamin er steget med 18%, primært fra stigningen i fedtstoffer, grønstager og brød. Da E-vitamin-behovet er delvis relateret til indtaget af polyumættet fedt (Nordisk Ministerråd 2012), anses en ratio for E-vitamin ( $\alpha$ -TE)/polyumættet fedt (g) på omkring 0,4 for passende. For børnenes vedkommende er denne ratio på 0,6, hvilket er tilfredsstillende og uændret i forhold til ratioen i 2003-2008.

Børnekostens lidt højere indtag af brød afspejles til dels i de små stigninger for de fleste vitaminer og mineraler, primært E-vitamin og thiamin samt jern, magnesium, zink og selen.

Børnekostens højere indtag af kød afspejles primært i stigningen i thiamin og B<sub>12</sub>-vitamin samt jern, zink og selen.

Trods faldende indhold af mælkeprodukter i børnekosten ses en lille stigning i kostens jodindhold, der primært er begrundet i et højere indtag af drikkevand, mens kostens calciumindhold fortsat er rigeligt trods et mindre fald.

Børnekostens saltindhold viser en lille stigning, der primært kan tilskrives kostens højere kødindhold.

Tabel 56b: Næringsstoftæthed i kosten hos voksne 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188).

*Nutrient density in adult's (15-75 years ) diet 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).*

Næringsstof		pr.10 MJ				Ændring (median) %
		2003-2008		2011-2013		
		median	gns	median	gns	
Vitamin A	RE	1062	1258	1107	1344	+4*
Vitamin D	µg	2,6	3,8	3,4	4,9	+31*
Vitamin E	α-TE	7,5	8,0	8,6	9,4	+15*
Thiamin	mg	1,4	1,4	1,4	1,4	0*
Riboflavin	mg	1,7	1,8	1,8	1,8	+6*
Niacin	NE	33	34	35	36	+6*
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	1,6	1,6	1,7	1,7	+6*
Folat	µg	331	358	345	366	+4*
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	5,2	5,8	6,4	6,9	+23*
Vitamin C	mg	108	125	109	122	+1
Calcium	mg	1130	1182	1124	1169	-1
Fosfor	mg	1526	1553	1609	1634	+5*
Magnesium	mg	385	394	390	397	+1
Jern	mg	11,1	11,2	11,7	11,8	+5*
Zink	mg	11,6	11,8	12,5	12,7	+8*
Jod	µg	204	216	215	263	+5*
Selen	µg	46	47	53	55	+15*
Natrium	g	3,6	3,5	3,7	3,8	+3*
Kalium	g	3,7	3,8	3,7	3,7	0*

Generelt er der tale om mindre forskydninger i voksenkostens næringsstoftæthed.

Stigningen i kostens indhold af vitamin D er primært begrundet i en stigning i kostens indhold af fisk, hvilket også bidrager til øgningen i selen.

Ligesom i børnekosten ses en lille stigning i E-vitamin samt en uændret ratio for E-vitamin/polyumættet fedt svarende til 0,6 α-TE/g.

De øvrige ændringer i kostens indhold af vitaminer og mineraler kan forklares af voksenkostens lavere indhold af frugt og øgede indhold af kød.

Den lille stigning i kostens saltindhold kan primært tilskrives kød og ost.

Af tabel 57 fremgår, at det samlede energiindtag fra 2003-2008 til 2011-2013 for børnenes vedkommende er uændret (difference på ca. 1%), mens der ses en lille stigning for de voksnes vedkommende på 7%.

Tabel 57. Energiindtaget i gennemsnitkosten 2003-2008 hos 4-14-årige (n = 903) og 15-75-årige (n = 3.528) sammenlignet med energiindtaget i gennemsnitkosten 2011-2013 hos 4-14-årige (n = 758) og 15-75-årige (n = 3.188).

*Energy intake in the average diet in 2003-2008 of 4-14-year old children (n = 903) and 15-75-year old adults (n = 3.528) compared to the energy intake in the average diet in 2011-2013 of 4-14-year old children (n = 758) and 15-75-year old adults (n = 3.188).*

Gruppe	Energiindtag (kJ)		Ændring	Ændring (%)
	2003-2008	2011-2013		
Drenge 4-14 år	8.869	8.997	128	1
Piger 4-14 år	7.714	7.768	54	1
Alle 4-14 år	8.287	8.393	106	1
Mænd 15-75 år	10.437	11.122	685*	7* <sup>1</sup>
Kvinder 15-75 år	7.896	8.398	502*	6* <sup>1</sup>
Alle 15-75 år	9.076	9.718	642*	7* <sup>1</sup>

<sup>1</sup> T-test

Siden 1985 og 1995, hvor de to første landsdækkende kostundersøgelser blev foretaget er det samlede energiindtag gået ned, men de faktiske tal kan ikke vurderes, da der er tale om forskellige kostundersøgelser- og beregningsmetoder og på forskellige aldersgrupper.

Tendensen over tid er dog klar nok. I kostundersøgelsen fra 1985 blandt 15-80-årige fandt man et gennemsnitligt energiindtag på 12,9 MJ for mænd (n = 1.086) og på 8,7 MJ for kvinder (n = 1.156), mens man i 1995 blandt 15-80-årige fandt gennemsnitlige energiindtag på henholdsvis 11,4 MJ for mænd (n = 904) og 8,7 MJ for kvinder (n = 999).

Siden 2003-2008 ses der for børnenes vedkommende et uændret energiindtag, mens der for de voksnes vedkommende ses et let stigende energiindtag. Dette afspejler sandsynligvis en forbedret kostregistreringsmetode, som fanger en større del af energiindtaget, idet kostregistreringsskemaet er gjort mere brugervenligt, jf. metodeafsnittet, ligesom den medfølgende fotoserie er udvidet og forbedret (Nielsen et al 2011).



## Kostens kvalitet og relation til anbefalinger

Kostens kvalitet, dvs. næringsstoftætheden, beskrives som næringsstofindholdet pr. energienhed. Såfremt næringsstoftætheden er opfyldt, bliver kostens indhold af næringsstoffer tilstrækkelig, når energibehovet tilgodeses. Krav til næringsstoftætheden afhænger således af populationens næringsstofbehov og energibehov og er dermed køns- og aldersspecifik.

Til brug for planlægning og vurdering angiver NNR 2012 næringsstoftætheden for heterogene grupper, dvs. med forskellig alder og næringsstofbehov (Nordisk Ministerråd 2012). For at tilgodese alle i populationen fastlægges næringsstoftætheden med udgangspunkt i behovet hos den mest krævende referenceperson. For nogle næringsstoffers vedkommende bliver anbefalingen derfor meget høj, eksempelvis for folat og jern, der tager udgangspunkt i fertile kvinders øgede behov.

Af tabel 58 fremgår den anbefalede næringsstoftæthed for en gruppe af 6-65-årige med heterogen køn og alder (Nordisk Ministerråd 2012), sammenlignet med næringsstoftætheden i kosten hos undersøgelsen population.

Tabel 58: Næringsstoftæthed i kosten hos børn og voksne, 4- 75 år (n = 3.946).

*Nutrient density in the diet of children and adults, aged 4-75 years (n = 3.946).*

Næringsstof	Indtag/MJ	Anbefalet/MJ
Vitamin A (RE)	135	80
Vitamin D (µg)	0,5	1,4
Vitamin E (α-TE)	0,9	0,9
Thiamin (mg)	0,14	0,12
Riboflavin (mg)	0,19	0,14
Niacin (NE)	3,4	1,6
Vitamin B6 (mg)	0,17	0,13
Folat (µg)	36	45
Vitamin B12 (µg)	0,7	0,2
Vitamin C (mg)	12	8
Calcium (mg)	118	100
Fosfor (mg)	164	80
Magnesium (mg)	39	32
Jern (mg)	1,1	1,6
Zink (mg)	1,3	1,2
Jod (mg)	27	17
Selen (µg)	5,4	5,7
Kalium (g)	0,36	0,35

Tabel 59 viser den procentvise andel af voksne mænd og kvinder, der angiver et indtag under den nedre grænse (LI), hvorved de har en meget høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag, samt andelen med et indtag under det estimerede gennemsnitsbehov (AR), hvorved de har en relativ høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag.

Tabel 59: Procentvis andel med indtag under nedre indtag (LI) og gennemsnitsbehovet (AR) for mænd (M), (n = 1.545) og kvinder (K), (n = 1.643) . *Percent of intake below lower intake limit (LI) and average requirement (AR) for men (n= 1.545 ) and women (n = 1.643 )*.

Næringsstof	Andel under LI (%)		Andel under AR (%)	
	M	K	M	K
Vitamin A (RE)	8	7	13	12
Vitamin D (µg)	27	42	81	86
Vitamin E (α-TE)	4	1	18	13
Thiamin (mg)	1	2	26	22
Riboflavin (mg)	2	5	18	19
Niacin (NE)	<1	<1	<1	1
Vitamin B6 (mg)	5	5	16	22
Folat (µg)	<1	-	7	-
Vitamin B12 (µg)	<1	<1	<1	1
Vitamin C (mg)	0	0	15	8
Calcium (mg)	1	2	3	5
Fosfor (mg)	0	0	0	<1
Magnesium (mg)	-	-	-	-
Jern (mg)	-	-	5	-
Zink (mg)	<1	<1	2	2
Jod (mg)	<1	1	2	6
Selen (µg)	<1	3	9	14
Kalium (g)	1	3	-	-

Den følgende vurdering af kostens kvalitet tager udgangspunkt i både næringsstoffætheden og i andelen af populationen under LI og AR. Med i vurderingen indgår, at underrapportering særligt giver udslag i den nedre ende af indtaget og dermed påvirker andelen af deltagere under AR og LI.

Indholdet i kosten er *rigeligt* for følgende mikronæringsstoffer: niacin, vitamin B<sub>12</sub>, calcium, fosfor og jod. Såfremt energibehovet opfyldes, vil indtaget af næringsstofferne være tilstrækkeligt.

Kosten har et *acceptabelt* indhold af: vitamin A, vitamin E, riboflavin, thiamin, folat, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin C, magnesium, zink og kalium. Såfremt energibehovet opfyldes, vil indtaget af næringsstofferne også være tilstrækkeligt. Kostens indhold af selen ligger lige under anbefalingen for halvdelen af piger/kvinder fra 10-års-alderen, men kun omkring 3% af hele populationen angiver et indtag under nedre grænse.

For folats vedkommende er kostens anbefalede indhold fastsat med baggrund i den høje anbefaling til kvinder i den fertile alder. Det ses, at mindre end 25 % af disse kvinder opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Derimod er det kun omkring 1% af populationen, der rapporterer et indtag lavere end den nedre grænse. Kostens indhold af folat kan derfor anses for acceptabelt for populationen, bortset fra kvinder i den fødedygtige alder.

Kun for vitamin D og jern er der en reel risiko for, at betydelige dele af befolkningen ikke får opfyldt deres behov, selv om de spiser sundt og får dækket deres energibehov.

I forhold til makronæringsstofferne fokuserer anbefalingerne på *kvalitet* fremfor *kvantitet* (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 60 viser andelen af børn og voksne, der opfylder anbefalingerne for udvalgte makronæringsstoffer.

For fedtindtagets vedkommende bør kostens indhold af mættet fedt ikke overstige 10 E%. Kun 3% af såvel børn som voksne opfylder anbefalingen for mættet fedt.

For kulhydraternes vedkommende anbefales et sukkerindhold i kosten på under 10 E%. Ca. halvdelen af børnene og  $\frac{2}{3}$  af de voksne overholder denne anbefaling. Kostens fiberindhold anbefales for børnenes vedkommede til at være 20-30 g/10 MJ. Børn fra 2-års alderen bør have et indtag på mindst 20 g/MJ, der i løbet af skolealderen trinvis stiger til de voksnes anbefaling på 30 g/10 MJ. Blandt de 4-9-årige børn er det 80%, der overholder kostfiberanbefalingen, mens det er 16% af de 15-75-årige.

For proteins vedkommende er det anbefalede intagsinterval 10-20 E%. Stort set ingen har et indtag under 10 E%, mens omkring 5 % har et proteinindhold i kosten over 20 E%. For ældre over 65 år er det anbefalede indtagsinterval indsnævret til 15-20 E%. Blandt undersøgelsens 456 ældre over 65 år har kosten et gennemsnitligt proteinindhold *exclusiv alkohol* på 16 E%, og ca.  $\frac{1}{3}$  ligger under 15 E%.

Tabel 60: Procent af 4-14-årige børn (n = 758) og 15-75-årige voksne (n = 3.188), der opfylder næringsstofanbefalingen.

*Percent of 4-14 year-old children (n = 758) and 15-75 year-old adults (n = 3.188) fulfilling the recommendation.*

Næringsstof	Indtag	Anbefaling	% overholder anbefaling	
			Børn	Voksne
Mættet fedt	15 E%	< 10 E%	3%	3%
Tilsat sukker	9 E%	< 10 E%	49%	66%
Kostfiber	23 g/10MJ	30 g/10 MJ	80%*	16%

\* anbefaling på mindst 20 g kostfiber pr. 10 MJ for 4-9-årige børn.

# Diskussion og konklusion

Denne hovedrapport er den femte i rækken af rapporter, der fokuserer på indtag af fødevarergrupper, energi og næringsstoffer med data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA). Data er indsamlet fra maj 2011 til september 2013, hvor 3.946 (54,4%) repræsentativt udvalgte personer har registreret deres kost i en uge. Stikprøven omfatter et repræsentativt udsnit af personer af begge køn i alderen 4-75 år. Deltagere med kort uddannelse udgør imidlertid en mindre del af populationen i nærværende undersøgelse end i 2002-2008. I de observerede ændringer over tid skal der derfor tages forbehold for, at positive ændringer kan overfortolkes, mens en negativ udvikling kan underfortolkes.

I denne rapport er hovedvægten lagt på at præsentere resultater og tilhørende vurdering af indtaget af energi, de energigivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler. Den ernæringsmæssige vurdering er baseret på den seneste udgave af de nordiske næringsstofanbefalinger (Nordisk Ministerråd 2012). Et delresultat fra populationen er tidligere publiceret (Mejborn et al 2014) vedrørende danskernes fuldkornsindtag.

De nordiske næringsstofanbefalinger bygger på et estimat for gennemsnitsbehovet tillagt en sikkerhedsmargin, der tager højde for, at selve anbefalingen dækker behovet hos praktisk taget alle.

En kostundersøgelse vil aldrig kunne afgøre, om enkeltpersoner får tilstrækkeligt af et næringsstof i forhold til den enkeltes behov. Sammenligning med næringsstofanbefalingerne kan angive *sandsynligheden* for, at indtaget er tilstrækkeligt for populationen.

## Fejlrapportering

Fejlrapportering i forbindelse med registrering og vurdering af kostvaner kan være i form af både over- og underrapportering og/eller et resultat af et ændret kostindtag i registreringsperioden. Særligt underrapportering er et uømtvisteligt problem. I nærværende undersøgelse har 20% af de voksne (15-75-årige) rapporteret et energiindtag, der er lavere end forventet, hvilket er omkring 5 procentpoint færre end i 2003-2008 (Pedersen et al 2010). Underrapporteringen er ligeligt udbredt blandt mænd og kvinder.

Over tid har andelen af underrapportører i DANSDA ændret sig fra 14% i 1995, 22% i 2000-2002 og 26% 2003-06 data (Fagt et al 2008).

## Energi

Siden de landsdækkende kostundersøgelser startede, er der observeret et fald i det registrerede energiindtag, der dog synes at stagnere efter 2000. Det faktiske fald kan imidlertid ikke vurderes pga. forskellig metodik og aldersfordeling i de undersøgte populationer. Baggrunden for dette fald er sandsynligvis en kombination af et faldende energiforbrug og en stigende grad af underrapportering (Fagt et al 2008). I nærværende undersøgelse fandtes en lille stigning i det rapporterede energiindtag hos de voksne på 7%. Da kostregistreringsskemaet har undergået en metodeudvikling, jf metodeafsnittet, er det ikke muligt at afgøre, om den lille stigning i energiindtaget kan tilskrives mere korrekt udfyldte kostdagbøger eller et faktisk øget energiindtag. Den stigende forekomst af overvægt i den danske befolkning (Sundhedsstyrelsen 2013) kan være medvirkende til et højere energiindtag kombineret med et fysisk aktivitetsniveau, der ikke modsvarer energibehovet.

Det faldende energiindtag over tid skal sættes i relation til, at anbefalingen for næringsstoffer med ganske få undtagelser har været uændret i perioden. Herved øges fokus på gennemsnitskostens næringsstoftæthed, da næringsstofanbefalingerne ikke har ændret sig nævneværdigt.

### **Makronæringsstoffer**

Næringsstofanbefalingerne lægger stor vægt på kostens fordeling af energigivende næringsstoffer. Såfremt kostens sammensætning lever op til næringsstofanbefalingerne for de energigivende næringsstoffer og indtaget dækkes gennem en varieret kost med det anbefalede bidrag fra alle fødevaregrupperne sammenholdt med, at energibehovet dækkes, vil kosten være sufficient for praktisk taget alle næringsstoffer med ganske få undtagelser.

I de nye næringsstofanbefalinger (Nordisk Ministerråd 2012) er fokus i højere grad end tidligere på *kvaliteten* af makronæringsstoffernes sammensætning snarere end *kvantiteten*. Derfor er anbefalingerne udtrykt som et interval med fokus på en optimal sammensætning af næringsstoffet.

Det anbefalede indtagsinterval for kostens indhold af totalt fedt er 25-40 E%, *forudsat* at det mættede fedt udgør maksimalt 10 E%, at det monoumættede fedt udgør 10-20 E%, og at det polyumættede udgør 5-10 E%. Energioprocenterne skal beregnes uden energibidrag fra alkohol. For den voksne befolkning er energiandelen fra fedt faldet fra 39% i 1995 (Andersen et al 1996) over 34% i 2000-2002 (Lyhne et al 2005) med en svag stigning til 35% i 2003-2008 (Pedersen et al 2010) til nærværende undersøgelses stigning til 38 E%. Børns indtag af fedt er ligeledes faldet fra 35 E% i 1995 til 33 E% i 2000-2002 og 2003-2008 til en lettere stigning til 34 E% i nærværende undersøgelse.

Voksenkostens fedtsyresammensætning har udviklet sig i både positiv og negativ retning siden 2003-2008, idet indholdet af de umættede fedtsyrer er steget, mens de mættede fedtsyrer også er steget og nu ligger 50% højere end anbefalingen. For børnekostens vedkommende er indholdet af de umættede fedtsyrer ligeledes steget, mens de mættede fedtsyrer har holdt sig uændret på det høje niveau.

Kun 3% af hele populationen overholder anbefalingen for mættet fedt.

Udviklingen af tidligere tiders registrerede fald i kostens indhold af fedt, særligt mættet fedt, til et stigende indhold i kosten bør give anledning til et øget fokus på befolkningens indtag af mættet fedt.

Hovedkilden til mættede fedtsyrer er mælkefedt. Hvis kostens fedtsyresammensætning skal bringes i overensstemmelse med det anbefalede, skal indtaget af mælkefedt nedsættes betydeligt. Denne reduktion kan kun ske ved, at forbruget af mælkeprodukter omlægges til de magreste typer, og ved at smør og blandingsprodukter begrænses til et minimum. Der er også god grund til at være tilbageholdende med ost, hvor nærværende undersøgelse peger på, at stigningen i indtaget af fuldfed ost modsvarer den positive udvikling i retning af et højere indtag af de fedtbegrænsede varianter af mælkeprodukterne. Det er vigtigt at understrege, at mælk er en betydningsfuld kilde til vigtige vitaminer og mineraler. Det er derfor ikke en god løsning på problemerne med fedtsyresammensætningen at undlade at drikke mælk. Forbruget kan holdes på det nuværende niveau, blot man skifter til de fedtbegrænsede varianter. Der er plads til omkring 25 g mager ost dagligt i en sund kost (Tetens et al 2013).

Et øget indtag af rødt kød har ligeledes bidraget til stigningen i mættet fedt svarende til 2 procentpoint sammenlignet med bidragsprocenten i 2003-2008.

Indtaget af de umættede fedtsyrer er fortsat en smule i underkanten af de anbefalede niveauer. Ved den anbefalede reduktion i indtaget af mælkefedt, vil det eventuelt være nødvendigt at bytte ud med planteolier, og bløde margariner, ligesom indtaget af andre fødevarer med umættet fedtsyresammensætning, eksempelvis brød, frugt, nødder og grønt kan øges. Indtaget af rødt kød kan med fordel delvist erstattes af fisk. På denne måde vil energiandelene for mono- og polyumættede fedtsyrer blive øget.

Den observerede stigning i populationens indtag af fedt siden 2003-2008 bliver modsvaret af et fald i kostens indhold af kulhydrat svarende til 51 E% i børnekosten og 46 E% i voksenkosten. Kulhydratindholdet ligger således i den nedre del af det anbefalede indtagsinterval på 45-60 E%.

Andelen fra tilsat sukker viser et fald i såvel børns som voksnes kost. Faldet skyldes primært et fald i indtaget af sukkersødede læskedrikke samt slik og sukkervarer for børnenes vedkommende.

Kostfiberindholdet er steget hos børn, og ca. 80% af de mindre børn (4-9-årige) overholder anbefaligen for kostens indhold af kostfiber.

Det anbefales, at kosten indeholder højst 10 E% tilsat sukker og ca. 3 g kostfiber pr. MJ, så selv om udviklingen går i den rigtige retning, er kosten fortsat for sød og for de voksnes vedkommende indeholder for lidt kostfiber. Halvdelen af børnene og omkring en trediedel af de voksne spiser mere sukker end anbefalet. Det høje sukkerkonsum indebærer en risiko for, at mange børn ikke indtager tilstrækkeligt af visse vitaminer og mineraler (Lyhne & Ovesen 1999). Hvis kostens gennemsnitlige fiberindhold skal løftes til det anbefalede og sukkerandelen holdes under 10 E% for alle, vil det kræve kostomlægninger i retning af øget indtag af kostfiberrige kornprodukter, frugt og grønt samt et lavere sukkerindtag.

Proteinindholdet i kosten er steget et procentpoint for hele populationen, primært begrundet i et øget indhold af animalske fødevarer som rødt kød, æg og fisk.

Praktisk taget hele forbruget af alkohol ligger hos voksenbefolkningen. Den gennemsnitlige andel udviser et svagt fald på omkring 1 procentpoint siden 2003-2008 og ligger nu på ca. 5 E% for mænd og 4 E% for kvinder, men indtaget er meget skævt fordelt.

Omkring en fjerdedel har ikke drukket eller kun drukket lidt alkohol i registreringsperioden, og halvdelen af både kvinder og mænd har fået omkring maksimumgrænserne på henholdsvis 1 og 2 genstande dagligt (Nordisk Ministerråd 2012). Omkring 25% af de 15-75-åriges kost indeholder mere end 5 E% alkohol.

### **Vitaminer og mineraler**

Som det fremgår af afsnittet om kostens ændring over tid, er næringsstoftætheden steget eller uændret for mange af mikronæringsstofferne.

Indholdet i kosten er *rigeligt* for følgende mikronæringsstoffer: niacin, vitamin B<sub>12</sub>, calcium, fosfor og jod. Når det relative indhold (næringsstoftætheden) er højt, betyder det, at alle, som spiser tilstrækkeligt af maden til, at deres energibehov dækkes, også får rigeligt af mikronæringsstofferne.

Kosten har et *acceptabelt* indhold af: vitamin A, vitamin E, riboflavin, thiamin, folat, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin C, magnesium, zink og kalium. Her gælder samme princip som nævnt ovenfor, nemlig at hvis energibehovet opfyldes, så vil indtaget af næringsstofferne også være tilstrækkeligt. Hvis der yderligere spares på "tomme kalorier" fra blandt andet slik, søde drikkevarer og alkohol, vil indtaget af vitaminer og mineraler blive større. Dermed nedsættes risikoen for, at behovet ikke dækkes. Det

gælder især for de personer, som ikke spiser særlig meget mad. Kostens gennemsnitlige indhold af selen ligger i underkanten af anbefalingen, men kun omkring 3% af populationen angiver et indtag under nedre grænse.

For folats vedkommende er kostens anbefalede indhold fastsat med baggrund i den høje anbefaling til kvinder i den fertile alder. Herved fremkommer, at mindre end 25 % af disse kvinder opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Derimod er det kun 1% af populationen, der rapporterer et indtag under den nedre grænse. Kostens indhold af folat kan derfor anses for acceptabelt for populationen med undtagelse af kvinder i den fødedygtige alder.

Kun for vitamin D og jern er der en reel risiko for, at betydelige dele af befolkningen ikke får opfyldt deres behov, selv om de spiser sundt og får dækket deres energibehov.

Voksenkostens indhold af vitamin D er steget siden 2003-2008, men er fortsat utilstrækkeligt i forhold til anbefalingen (Nordisk Ministerråd 2012). Kostens indhold af vitamin D kan øges ved at øge konsumet af fisk, som er eneste D-vitaminskilde af betydning. I perioden siden 2003-2008 kan de voksnes højere D-vitaminindtag da også tilskrives et øget indtag af fisk, men dette er fortsat ikke tilstrækkeligt. Andre muligheder for at løfte indtaget til det anbefalede niveau er at tage levertran eller andre kosttilskud. Hvis man skal hæve niveauet for hele befolkningen, er en berigelse med vitamin D af en eller flere fødevarer eneste mulighed.

Utilstrækkelig D-vitaminstatus er udbredt i Danmark - ikke mindst i ældrebefolkningen og blandt indvandrere (Mejborn et al 2004).

Kostens indhold af jern er i gennemsnit 11 mg pr. 10 MJ – et niveau, der er tilstrækkeligt til at dække behovet hos voksne mænd og hos kvinder uden for den fødedygtige alder. For mange kvinder i den fertile alder er jernindtaget imidlertid ikke tilstrækkeligt til at dække de øgede behov, der følger med menstruation og graviditet, og jernmangel i denne gruppe af befolkningen er udbredt. Omkring 40% har små eller udtømte jerndepoter og mindst 3-4% har jernmangelanæmi (Ovesen et al 2002). For denne gruppe kan risikoen for at udvikle mangel nedsættes ved at følge de retningslinier, som er givet for at øge indhold og biotilgængelighed af jern i kosten generelt og i det enkelte måltid (Nordisk Ministerråd 2012). Konstateret jernmangel afhjælpes med jerntilskud.

Kostens indhold af natrium - og dermed salt - for hele populationen er steget en smule siden 2003-2008. Stigningen kan primært tilskrives et øget indhold af kød og kødprodukter, samt for de voksnes vedkommende, også et øget indhold af ost. Kvinders kost indeholder i gennemsnit 8 g salt og mænds 11 g pr. dag. En gradvis reduktion af saltindtaget til et niveau på 6 g/dag for voksne er anbefalet (Nordisk Ministerråd 2012). Det svarer til 2,3 g natrium pr. dag.

Det virkelige indtag af salt er antagelig højere, fordi det salt, som tilsættes ved middagsbordet, ikke indgår i opgørelsen. I praksis vil en saltreduktion ikke kunne gennemføres uden en betydelig nedsættelse af saltindholdet i en lang række hel- og halvfabrikata. Det er især brød og kødprodukter, som bidrager meget til saltindtaget, men ost er også en vigtig kilde. Der er tiltag i gang i industrien for at nedsætte fødevarernes saltindhold.

### **Kostens sammensætning**

Ændringerne i kostens indhold af næringsstoffer er grundet i en ændring af gennemsnitskostens indhold af fødevarer. Siden 2003-2008 har kostens indhold af de forskellige fødevaregrupper ændret sig i både positiv og negativ retning.

For børnekostens vedkommende ses en positiv udvikling i form af et øget indhold af drikkevand, fisk, groft hvedebrød, og grøntsager, mens indholdet af sukker, slik og sukkersødede sodavand er

faldet. Mælkeindtaget går i retning af de fedtbegrænsede varianter. En negativ udvikling er et fald i kostens indhold af kartofler og rugbrød samt et mindre fald i frugt. Den samlede gennemsnitlige mængde af frugt og grønt, inkl. juice er faldet fra henholdsvis 485 g i 2003-2008 til 468 g i nærværende undersøgelse, men ændringen kan primært tilskrives et fald i kostens indhold af juice. Da øgningen i kostens indhold af grøntsager primært er i form af de kostfiberfattige (agurk, hovedsalat mv.), vil det ligeledes være ønskeligt at øge kostens indhold af de grove, fiberrige grøntager (rodfrugter, kål, løg mv.).

For de voksnes vedkommende ses en positiv udvikling i form af et øget indhold af grøntsager og fisk og et skift i mælkeprodukterne til de fedtbegrænsede varianter, samt et fald i de sukkersødede sodavand. En negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost, rødt kød og fedtstoffer, samt et fald i kostens indhold af kartofler, rugbrød og frugt. Den gennemsnitlige mængde af grøntsager og frugt inkl. juice pr. 10 MJ på i alt 481 g ligger ligesom i 2003-2008 under anbefalingen på de 600 g dagligt. Ligesom hos børnene vil et styk frugt og en grov grøntsag mere dagligt i den henseende være ønskværdigt.

Der er imidlertid et forbehold for niveauet af de observerede ændringer over tid, idet populationen i nærværende undersøgelse består af færre deltagere med en kort uddannelse end populationen fra 2003-2008. Analyser af sociale forskelle har vist, at personer med kort uddannelse har mindre sunde kostvaner end personer med lang uddannelse (Groth et al 2013). Underrepræsentationen af de kortuddannede resulterer derfor i en vis overvurdering af, hvor sundt danskerne spiser, og hvor gunstig udviklingen har været siden 2003-2008. Stigningen i kostens indhold af fisk og grønt er således overvurderet, mens faldet i frugtindholdet er undervurderet.

## Konklusion

På fødevarer niveau er der hos børn og voksne sket en *både* positiv udvikling i form af et øget indhold i kosten af (fiberfattige) grøntsager og fisk og et skift i mælkeprodukterne til de fedtbegrænsede varianter samt et fald i de sukkersødede sodavand og en negativ udvikling i form af et fald i kostens indhold af kartofler og rugbrød samt et mindre fald i frugt og grove, fiberrige grøntsager.

For hele populationen ses en stigning i kostens indhold af kød og kødprodukter, der blandt andet bidrager til en lille øgning i kostens indhold af salt.

Særligt for voksenkosten skal fremdrages et øget indhold af fuldfed ost og fedtstoffer, der bidrager til et ugunstigt fedtsyremønster.

Sammenfattende om såvel børne- som voksenkosten kan det konstateres, at kostens fedtindhold er stigende, mens sukkerindholdet er faldet, sandsynligvis primært begrundet i det faldende indtag af sukkersødede sodavand. Kostens fiberindhold er steget for de mindre børn vedkommende, mens kostfiberindholdet fortsat er for lavt for resten af populationen. Kostens indhold af protein er ligeledes steget for hele populationen.

Forøgelsen af kostens mikronæringsstoftæthed er et vigtigt skridt i retning af at opfylde næringsstofanbefalingerne. Såfremt energiindtaget skulle falde med baggrund i befolkningens fysiske aktivitetsniveau, stilles der højere krav til kostens næringsstoftæthed, hvorved der bliver mindre plads til "tomme kalorier" fra slik og sukker, fedtstoffer og alkohol.

Det skal pointeres, at danskernes kost fortsat indeholder for meget mættet fedt, er for sukkerholdig og for fiberfattig. Stigningen i kostens samlede fedtindhold bør give anledning til et øget fokus på fedtsyresammensætningen, særligt kostens indhold af mættede fedtsyrer – specielt mælkefedtet – som bør nedbringes.



Kostens indhold af mikronæringsstoffer som bl.a. E-vitamin flere af B-vitaminerne samt mineralerne magnesium, zink, selen og kalium ville øges, såfremt befolkningen fulgte de officielle kostråd om at spise mere af fuldkornsprodukter, frugt, grønt, kartofler og fisk.

Vitamin D og jern er de næringsstoffer, hvor risikoen er høj for et utilstrækkeligt indtag i den danske befolkning.

Selvom der er observeret en stigning i kostens indhold af fisk, er der fortsat en stor andel af befolkningen, der sjældent eller aldrig spiser fisk, og kostens D-vitaminindhold er fortsat utilstrækkeligt i forhold til anbefalingen. Kun en berigelse af en eller flere fødevarer med vitamin D vil kunne hæve niveauet for hele befolkningen.

For mange kvinder i den fertile alder er kostens indhold af jern utilstrækkeligt til at dække anbefalingen. Et øget indtag af jernrige fødevarer som magert kød og kornprodukter suppleret med C-vitaminholdige fødevarer som frugt, grønt og kartofler vil være nødvendigt. Kun en udredning af blodets jernstatus kan dog afgøre, om der er tale om jernmangel hos den enkelte.

Kostundersøgelsens indtagsdata er vurderet i forhold til De Nordiske næringsstofanbefalinger 2012, der leverer den videnskabelige evidens bag en optimal kost. Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at efterleve disse i form af de officielle kostråd 2012.

# Referencer

- Andersen NL, Fagt S, Groth MV, Hartkopp HB, Møller A, Ovesen L, Warming DL. Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.
- Andersen NL, Biloft-Jensen A, Christensen T, Fagt S, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E. Om kostundersøgelsen. FødevareRapport 2002:2. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002.
- Beck AM, Hoppe C, Ygil KH, Andersen NL, Pedersen AN. Vidensgrundlag for rådgivning om indtag af mælk, mælkeprodukter og ost i Danmark. DTU Fødevareinstituttet. 2010.
- Biloft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T. Forslag til retningslinier for sund kost i skoler og daginstitutioner. Søborg: Danmarks Fødevareforskning, 2005.
- Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Rasmussen LB, Fagt S, Groth MV, Hels O. Validation of the Danish 7-day pre-coded food diary among adults: energy intake v. energy expenditure and recording length. Br J Nutr 2009; 102: 1838-1846.
- Biloft- Jensen A, Ejlerskov KT, Fagt S, Knudsen VK, Matthiessen J, Søndergaard AB, Sørensen MR, Trolle E. Danskernes kost- og aktivitetsvaner under lup. E-artikel, DTU Fødevareinstituttet, nr. 3, 2014.
- Black AE. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. Int J Obes 2000; 24: 1119-1130.
- Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Matthiessen J, Fagt S. Børn og unges måltidsvaner 2005-2008, DTU Fødevareinstituttet 2012
- Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Fagt S (2013). Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008. DTU Fødevareinstituttet 2013.
- Fagt S, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Groth MV, Christensen T, Trolle E. Danskernes kostvaner 1995-2006. Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU Fødevareinstituttet, 2008
- FAO. Food energy – methods of analysis and conversion factors. FAO Food and Nutrition Paper 77. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003.
- Fødevarestyrelsen. De officielle danske kostråd. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. 2013.
- Gaillard C, Alix E, Sallé A, Berrut G, Ritz P. Energy requirements in frail elderly people: a review of the literature. Clin Nutr 2007; 26: 16-24.
- Groth MV, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K, Fagt S. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. DTU Fødevareinstituttet, 2009.

Groth MV, Christensen LM, Knudsen VK, Sørensen MR, Fagt S, Ege M, Matthiessen J. Sociale forskelle. Børns kostvaner, fysiske aktivitet og overvægt & Voksnes kostvaner. DTU Fødevareinstituttet 2013.

Groth MV, Sørensen MR, Matthiessen J, Fagt S, Landvad N, Knudsen VK. Disparities in dietary habits and physical activity in Denmark and trends from 1995 to 2008. *Scand J Public Health* 2014; 42: 611-620.

Haraldsdóttir J, Holm L, Jensen JH, Møller A. Danskernes kostvaner 1985. Hovedresultater. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1986.

Heitmann BL, Lissner L, Osler M. Do we eat less fat, or just report so? *Int J Obes* 2000; 24: 435-442.

Iversen JD, Matthiessen J, Fagt S, Sørensen MR, Trolle E. Børns sukkervaner. Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn. DTU Fødevareinstituttet 2012.

Knudsen VK, Gille MB, Nielsen TH, Christensen T, Fagt S, Biloft-Jensen A. Relative validity of the pre-coded food diary used in the Danish National Survey of Diet and Physical Activity. *Public Health Nutr* 2011; 14: 2110-2116.

Knudsen VK, Fagt S, Trolle E, Matthiessen J, Groth MV, Biloft-Jensen A, Sørensen MR, Pedersen AN. Evaluation of dietary intake in Danish adults by means of an index based on food-based dietary guidelines. *Food Nutr Res* 2012; doi.org/10.3402/fnr.v56i0.17129.

Knudsen VK, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Sørensen MR, Groth MV, Trolle E, Christensen T, Fagt S. Identifying dietary patterns and associated health related lifestyle factors in the adult Danish population. *Eur J Clin Nutr* 2014; doi: 10.1038/ejcn.2014.38.

Laurberg P, Perrild H, Jørgensen T, Ovesen L, Rasmussen LB. Fødevareberigelse med jod. Den danske monitorering (DanThyr). Rapport 2009. DTU Fødevareinstituttet, 2009

Lyhne N, Christensen T, Groth MV, Fagt S, Biloft-Jensen A, Hartkopp H, Hinsch H-J, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E, Trolle E. Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning, 2005.

Lyhne N, Ovesen L. Added sugars and nutrient density in the diet of Danish children. *Scand J Nutr* 1999; 43: 4-7.

Matthiessen J, Rothausen BW, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Fagt S, Trolle E, Kørup K, Bay H, Groth MV. Fysisk aktivitet i den voksne danske befolkning 2003-2006 - med fokus på anbefalingerne for fysisk aktivitet. København: Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet, 2009.

Mejborn H, Brot C, Hansen HB, Koch B, Hyldstrup L, Mortensen L, Mosekilde L, Mølgaard C, Petersen T, Rasmussen SE, Rasmussen LB. D-vitaminstatus i den danske befolkning bør forbedres. Søborg: Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004.

Mejborn H, Ygil KH, Fagt S, Trolle E, Kørup K, Christensen T. Danskernes fuldkornsindtag 2011-2013. DTU Fødevareinstituttet. E-artikel nr. 4, 2014.

Nielsen TH, Biloft-Jensen A, Ygil KH. Udvikling af billedserier til den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2011. DTU Fødevareinstituttet. 2011.

Nordisk Ministerråd. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Nordisk Ministerråd. 2014. Nord 2014:002.

Ovesen L, Astrup A, Hansen M, Koch B, Mejbom H, Michaelsen KF, Milman N, Petersen T, Rasmussen LB. Jern – bør forsyningen i den danske befolkning forbedres? FødevareRapport 2002:18. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002.

Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Andersen NL, Kørup K, Hartkopp H, Ygill KH, Hinsch H, Saxholt E, Trolle E. Danskernes kostvaner 2003-2008. Hovedresultater. Søborg, DTU Fødevareinstituttet 2010.

Pedersen CB. The Danish Civil Registration System. Scand J Public Health 2011;39:22–25.

Rasmussen LB, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Tetens I. Characteristics of misreporters of dietary intake and physical activity. Public Health Nutr 2007; 10: 230-237.

Rothausen BW, Gille M-B, Biloft-Jensen A, Raustorp A, Matthiessen J. Afprøvning af simple objektive målinger til vurdering af deltagernes fysiske aktivitet og antropometri i Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2007-2008. DTU Fødevareinstituttet 2010.

Saxholt, E., Christensen, A.T., Møller, A., Hartkopp, H.B., Hess Ygil, K., Hels, O.H.: Fødevaredatabanken, version 7. Afdeling for Ernæring, Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet. 2008. <http://www.foodcomp.dk/>

Sundhedsstyrelsen. Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013. København 2014.

Sørensen MR, Iversen JD Groth MV, Fagt S. Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner. DTU Fødevareinstituttet 2013.

Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU, Knudsen VK, Mejbom H, Schwarz P, Tjønneland A, Trolle E. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. DTU Fødevareinstituttet. 2013.

Warming DL & Fagt S: Danskernes kostvaner 1995. Teknisk rapport 2. beregningsgrundlag for kostdagbogen. Levnedsmiddelstyrelsen 1997. Institut for Levnedsmiddelkemi og Ernæring.

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Report Series 916. Geneva 2013.

Ygil KH. Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer. DTU Fødevareinstituttet. 2013.

## Bilag over totalkosten (inkl. alkohol)

Bilag 1 – 14: Fødevaregrupper fordelt på køn og alder

Bilag 15 – 46: Energi og næringsstoffer fordelt på køn og alder

Bilag 47 – 59: Fødevaregrupper fordelt på børn og voksne

Bilag 60 – 92: Energi og næringsstoffer fordelt på børn og voksne

Bilag 1a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of milk and milkproducts (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	418	197	388	110	134	203	291	519	667	721	996
Drenge, 6-9 år	150	474	247	447	70	153	195	292	604	805	949	1165
Drenge, 10-13 år	134	456	231	433	54	126	207	274	601	795	854	1042
Drenge, 14-17 år	117	485	352	412	23	55	125	223	641	922	1067	1676
Mænd, 18-24 år	170	382	343	277	19	34	78	158	515	766	1047	1556
Mænd, 25-34 år	190	384	275	318	17	55	86	186	518	739	927	1223
Mænd, 35-44 år	253	357	277	294	17	39	84	176	461	746	897	1082
Mænd, 45-54 år	297	322	274	251	14	35	48	137	437	684	823	1421
Mænd, 55-64 år	292	305	248	244	10	31	50	133	414	605	714	1338
Mænd, 65-75 år	262	308	239	261	6	22	45	129	418	621	717	1154
Alle mænd	1931	368	278	304	14	39	75	175	504	719	884	1327
Piger, 4-5 år	64	408	211	416	67	108	164	250	536	694	793	945
Piger, 6-9 år	141	394	232	353	50	89	129	228	507	711	840	1081
Piger, 10-13 år	135	377	210	355	27	77	120	223	512	708	799	842
Piger, 14-17 år	123	311	205	276	33	68	84	177	422	558	643	1016
Kvinder, 18-24 år	176	257	182	221	6	34	58	116	354	475	648	809
Kvinder, 25-34 år	185	314	205	261	38	58	84	168	416	584	732	894
Kvinder, 35-44 år	289	308	219	282	13	30	69	157	410	572	678	845
Kvinder, 45-54 år	318	263	178	245	12	34	58	133	344	503	581	788
Kvinder, 55-64 år	322	256	200	218	13	28	42	108	352	510	638	966
Kvinder, 65-75 år	262	249	187	215	7	23	52	106	348	507	637	819
Alle kvinder	2015	295	206	258	13	36	65	142	404	563	702	882
Alle	3946	331	247	278	13	38	68	157	448	657	792	1142

Bilag 1b: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of milk and milk products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	544	249	521	117	170	251	385	706	877	993	1163
Drenge, 6-9 år	150	541	251	523	100	197	227	349	692	868	1050	1165
Drenge, 10-13 år	134	483	243	439	59	150	227	298	621	759	933	1117
Drenge, 14-17 år	117	484	337	429	38	75	106	244	634	885	1158	1462
Mænd, 18-24 år	170	349	270	285	21	39	80	163	472	653	844	1344
Mænd, 25-34 år	190	340	243	291	20	52	86	172	469	615	773	1153
Mænd, 35-44 år	253	315	226	276	20	40	81	159	401	599	711	953
Mænd, 45-54 år	297	288	236	235	13	30	57	118	408	606	720	1092
Mænd, 55-64 år	292	280	231	231	13	32	55	126	384	520	719	1284
Mænd, 65-75 år	262	294	230	247	7	29	44	128	416	571	701	1103
Alle mænd	1931	355	262	297	16	41	77	162	483	698	836	1249
Piger, 4-5 år	64	598	318	583	112	144	247	323	773	959	1197	1439
Piger, 6-9 år	141	499	275	467	63	87	164	307	659	903	990	1124
Piger, 10-13 år	135	472	258	445	40	110	164	272	634	807	923	1166
Piger, 14-17 år	123	446	319	400	70	97	135	214	579	749	949	1505
Kvinder, 18-24 år	176	321	212	301	10	53	66	153	442	587	671	946
Kvinder, 25-34 år	185	364	230	313	39	73	120	203	487	695	801	1070
Kvinder, 35-44 år	289	359	249	323	19	41	93	184	473	648	815	1038
Kvinder, 45-54 år	318	316	225	282	16	42	78	165	415	577	709	1081
Kvinder, 55-64 år	322	310	231	270	24	36	56	144	411	593	780	1103
Kvinder, 65-75 år	262	301	215	269	13	37	60	137	410	562	697	1023
Alle kvinder	2015	364	254	320	21	49	83	182	491	694	840	1174
Alle	3946	360	258	310	16	44	79	171	486	695	839	1205

Bilag 2a: Indtag af ost og osteprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of cheese and cheese products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	17	12	14	1	3	5	8	24	29	38	51
Drenge, 6-9 år	150	21	16	17	1	3	5	9	30	44	53	71
Drenge, 10-13 år	134	26	24	21	0	2	6	11	32	52	66	123
Drenge, 14-17 år	117	31	24	26	2	5	8	15	39	60	71	108
Mænd, 18-24 år	170	41	36	31	2	8	10	19	54	77	102	189
Mænd, 25-34 år	190	44	38	35	0	3	11	22	54	86	121	204
Mænd, 35-44 år	253	42	27	37	1	7	12	22	56	81	98	122
Mænd, 45-54 år	297	51	35	42	1	7	13	26	69	95	114	155
Mænd, 55-64 år	292	53	37	46	0	4	12	28	69	103	123	172
Mænd, 65-75 år	262	48	33	42	1	6	12	24	63	91	108	146
Alle mænd	1931	42	33	34	0	5	8	19	56	83	107	158
Piger, 4-5 år	64	21	17	17	1	3	5	12	27	37	47	90
Piger, 6-9 år	141	22	16	19	0	3	6	10	28	41	49	76
Piger, 10-13 år	135	21	14	17	1	4	6	11	27	41	50	65
Piger, 14-17 år	123	22	14	20	2	4	7	12	29	42	50	72
Kvinder, 18-24 år	176	34	24	28	3	7	11	16	44	63	79	124
Kvinder, 25-34 år	185	38	24	33	3	7	12	22	47	73	78	108
Kvinder, 35-44 år	289	41	29	38	2	7	12	23	53	75	83	133
Kvinder, 45-54 år	318	45	40	38	1	6	10	20	55	80	103	236
Kvinder, 55-64 år	322	43	29	37	1	6	13	24	57	78	89	150
Kvinder, 65-75 år	262	43	31	34	1	7	11	22	56	86	103	148
Alle kvinder	2015	37	29	30	1	6	9	17	48	72	86	147
Alle	3946	39	31	32	1	5	9	17	52	77	96	152

Bilag 2b: Kostens indhold af ost og osteprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentile.  
*Content of cheese and cheese products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	22	15	18	1	4	7	10	29	39	47	61
Drenge, 6-9 år	150	24	18	20	1	5	7	11	34	48	55	83
Drenge, 10-13 år	134	28	26	21	0	3	6	12	37	50	75	137
Drenge, 14-17 år	117	30	18	26	2	5	10	17	41	53	59	78
Mænd, 18-24 år	170	37	26	31	3	7	10	19	49	73	84	129
Mænd, 25-34 år	190	38	31	30	0	3	9	20	48	76	85	159
Mænd, 35-44 år	253	38	23	34	1	6	11	20	49	71	83	115
Mænd, 45-54 år	297	45	28	42	2	8	13	25	61	76	91	132
Mænd, 55-64 år	292	47	29	44	0	5	12	27	61	85	99	137
Mænd, 65-75 år	262	44	28	39	1	7	13	25	58	76	104	137
Alle mænd	1931	38	27	33	0	5	9	19	51	72	85	130
Piger, 4-5 år	64	29	20	25	2	6	8	18	37	52	55	103
Piger, 6-9 år	141	27	18	24	0	4	7	14	36	47	55	82
Piger, 10-13 år	135	26	16	22	2	6	9	14	33	45	61	70
Piger, 14-17 år	123	31	18	30	4	7	9	18	38	52	61	86
Kvinder, 18-24 år	176	42	30	35	6	10	14	23	52	73	99	136
Kvinder, 25-34 år	185	43	23	40	4	9	14	27	57	75	86	102
Kvinder, 35-44 år	289	47	31	43	3	9	15	26	62	80	91	140
Kvinder, 45-54 år	318	52	46	45	1	9	15	27	66	88	108	194
Kvinder, 55-64 år	322	52	34	45	1	9	18	31	68	93	106	152
Kvinder, 65-75 år	262	51	33	43	2	11	16	28	68	96	109	162
Alle kvinder	2015	44	33	37	1	8	13	23	58	81	97	158
Alle	3946	41	30	35	1	6	11	21	55	76	94	137

Bilag 3a: Indtag af brød og andre kornprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of cereals including bread (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	219	55	214	113	143	153	179	253	284	309	350
Drenge, 6-9 år	150	232	59	221	137	159	169	193	266	300	341	394
Drenge, 10-13 år	134	242	86	227	106	140	156	190	289	335	367	453
Drenge, 14-17 år	117	255	95	241	78	111	152	188	313	388	413	466
Mænd, 18-24 år	170	241	94	232	72	116	136	167	300	361	404	543
Mænd, 25-34 år	190	251	103	237	72	102	133	186	308	383	423	554
Mænd, 35-44 år	253	261	83	254	89	132	164	208	307	358	408	515
Mænd, 45-54 år	297	259	93	249	63	128	153	193	314	370	420	531
Mænd, 55-64 år	292	243	85	241	65	118	140	191	290	342	393	513
Mænd, 65-75 år	262	239	87	229	74	121	136	175	296	356	396	477
Alle mænd	1931	247	88	237	75	124	148	188	296	357	402	518
Piger, 4-5 år	64	181	48	171	98	123	129	146	211	246	276	290
Piger, 6-9 år	141	214	54	209	102	133	152	179	252	273	311	356
Piger, 10-13 år	135	203	61	195	107	130	138	157	240	283	319	377
Piger, 14-17 år	123	179	68	168	73	85	100	127	210	272	307	356
Kvinder, 18-24 år	176	182	68	176	55	92	107	133	217	268	313	365
Kvinder, 25-34 år	185	203	67	199	75	101	123	152	251	298	307	345
Kvinder, 35-44 år	289	202	69	202	71	99	116	155	246	291	325	368
Kvinder, 45-54 år	318	186	61	184	62	90	110	142	224	259	289	342
Kvinder, 55-64 år	322	183	60	181	68	88	111	145	215	264	288	327
Kvinder, 65-75 år	262	179	62	179	40	85	100	138	213	260	275	341
Alle kvinder	2015	191	64	186	61	94	113	145	229	274	302	364
Alle	3946	218	81	208	68	102	126	163	264	321	364	459

Bilag 3b: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of cereals including bread in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	280	54	282	185	198	207	247	312	343	379	399
Drenge, 6-9 år	150	268	48	261	177	198	210	231	300	329	356	381
Drenge, 10-13 år	134	251	50	247	144	174	183	224	283	317	322	365
Drenge, 14-17 år	117	248	60	244	106	169	181	206	291	323	349	377
Mænd, 18-24 år	170	228	62	216	121	141	160	186	265	304	341	376
Mænd, 25-34 år	190	219	63	217	74	122	142	175	259	304	319	380
Mænd, 35-44 år	253	232	60	231	96	144	162	193	266	316	333	368
Mænd, 45-54 år	297	229	61	230	75	138	148	191	265	303	323	379
Mænd, 55-64 år	292	222	57	220	91	134	151	185	260	297	322	355
Mænd, 65-75 år	262	223	61	221	101	133	147	185	257	290	307	408
Alle mænd	1931	234	61	233	97	140	158	194	271	311	335	388
Piger, 4-5 år	64	261	55	254	162	189	200	222	298	331	367	391
Piger, 6-9 år	141	271	50	270	141	193	211	243	303	331	352	383
Piger, 10-13 år	135	253	56	241	134	174	192	218	288	320	348	405
Piger, 14-17 år	123	246	66	244	118	150	164	199	293	337	355	387
Kvinder, 18-24 år	176	226	63	221	100	132	153	185	259	304	341	413
Kvinder, 25-34 år	185	232	52	229	109	151	169	194	271	301	318	346
Kvinder, 35-44 år	289	233	61	235	112	133	162	192	269	311	331	371
Kvinder, 45-54 år	318	221	56	220	102	141	154	186	257	291	318	354
Kvinder, 55-64 år	322	225	60	219	87	129	156	188	262	297	329	381
Kvinder, 65-75 år	262	218	57	217	71	127	153	182	254	288	304	382
Alle kvinder	2015	233	60	230	101	140	162	194	270	310	333	385
Alle	3946	233	60	231	99	140	159	194	270	310	334	386



Bilag 4a: Indtag af kartofler (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of potatoes (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	33	26	31	0	0	3	11	45	64	77	114
Drenge, 6-9 år	150	46	48	35	0	0	0	14	65	113	132	218
Drenge, 10-13 år	134	78	68	60	0	6	15	28	99	174	229	295
Drenge, 14-17 år	117	86	78	75	0	0	8	30	121	175	210	391
Mænd, 18-24 år	170	85	78	66	0	0	0	30	121	189	233	338
Mænd, 25-34 år	190	93	78	82	0	2	10	39	121	184	243	374
Mænd, 35-44 år	253	100	96	80	0	1	20	44	131	199	246	430
Mænd, 45-54 år	297	118	96	98	0	0	14	52	159	242	312	403
Mænd, 55-64 år	292	142	102	123	0	15	30	63	203	274	325	420
Mænd, 65-75 år	262	147	114	121	0	8	24	59	215	305	361	497
Alle mænd	1931	105	95	80	0	0	11	37	146	230	288	410
Piger, 4-5 år	64	38	35	31	0	0	1	13	50	88	111	144
Piger, 6-9 år	141	38	36	30	0	0	0	12	57	90	112	147
Piger, 10-13 år	135	68	52	58	0	1	9	31	91	141	167	214
Piger, 14-17 år	123	64	46	61	0	0	2	27	95	128	150	183
Kvinder, 18-24 år	176	52	47	36	0	0	1	15	80	123	144	177
Kvinder, 25-34 år	185	51	41	42	0	0	4	23	71	108	134	171
Kvinder, 35-44 år	289	61	47	55	0	1	6	27	84	120	143	202
Kvinder, 45-54 år	318	63	52	51	0	0	8	26	87	122	158	256
Kvinder, 55-64 år	322	77	55	69	0	5	14	35	103	145	188	256
Kvinder, 65-75 år	262	79	64	65	0	2	15	39	105	154	194	292
Alle kvinder	2015	63	52	53	0	0	6	25	89	127	158	236
Alle	3946	83	79	63	0	0	8	30	112	178	237	361

Bilag 4b: Kostens indhold af kartofler (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of potatoes in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	42	30	39	0	0	5	15	58	82	89	123
Drenge, 6-9 år	150	53	55	41	0	0	0	16	70	110	144	244
Drenge, 10-13 år	134	81	69	64	0	8	14	31	106	175	232	259
Drenge, 14-17 år	117	83	74	66	0	0	12	30	120	181	203	368
Mænd, 18-24 år	170	81	72	64	0	0	0	29	111	171	228	301
Mænd, 25-34 år	190	80	59	69	0	3	12	38	115	150	178	232
Mænd, 35-44 år	253	86	71	74	0	1	18	38	115	154	198	314
Mænd, 45-54 år	297	105	81	88	0	0	16	47	146	219	255	351
Mænd, 55-64 år	292	126	83	111	0	16	29	65	173	230	283	378
Mænd, 65-75 år	262	134	101	112	0	12	29	67	187	254	306	470
Alle mænd	1931	96	81	78	0	0	12	38	131	203	247	377
Piger, 4-5 år	64	55	51	42	0	0	2	19	74	124	146	211
Piger, 6-9 år	141	47	44	39	0	0	0	16	65	107	142	192
Piger, 10-13 år	135	81	56	72	0	2	13	40	114	161	188	216
Piger, 14-17 år	123	88	61	86	0	0	3	39	127	162	193	243
Kvinder, 18-24 år	176	64	57	50	0	0	2	23	93	139	172	218
Kvinder, 25-34 år	185	58	46	48	0	0	5	27	84	121	139	194
Kvinder, 35-44 år	289	69	50	63	0	1	9	33	97	131	151	220
Kvinder, 45-54 år	318	73	55	62	0	1	10	34	97	149	178	236
Kvinder, 55-64 år	322	93	64	85	0	9	19	47	122	176	213	289
Kvinder, 65-75 år	262	95	70	83	0	3	17	51	124	176	216	379
Alle kvinder	2015	76	59	65	0	1	8	33	106	152	188	250
Alle	3946	85	71	71	0	0	10	35	118	176	218	329

Bilag 5a: Indtag af grøntsager eksklusive kartofler (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vegetables exclusive potatoes (g/day); mean, standard deviation and percentiles*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	157	93	137	43	53	62	87	204	265	291	434
Drenge, 6-9 år	150	158	119	137	15	31	52	84	190	258	379	674
Drenge, 10-13 år	134	156	81	134	33	53	66	91	217	257	285	387
Drenge, 14-17 år	117	147	72	134	18	37	71	97	195	237	252	351
Mænd, 18-24 år	170	171	98	158	10	42	66	94	218	310	378	436
Mænd, 25-34 år	190	210	116	188	40	63	97	131	264	374	442	515
Mænd, 35-44 år	253	204	151	168	46	72	95	129	251	318	381	803
Mænd, 45-54 år	297	191	101	177	35	58	76	123	245	317	378	513
Mænd, 55-64 år	292	186	109	162	13	48	68	109	247	336	396	528
Mænd, 65-75 år	262	180	142	151	20	46	53	93	221	333	400	682
Alle mænd	1931	182	117	161	19	49	68	107	229	312	383	559
Piger, 4-5 år	64	129	65	124	27	44	54	77	169	202	234	314
Piger, 6-9 år	141	169	101	148	37	57	71	100	206	306	383	488
Piger, 10-13 år	135	146	81	129	19	45	55	96	183	255	315	387
Piger, 14-17 år	123	124	74	115	11	32	48	78	156	214	247	321
Kvinder, 18-24 år	176	179	94	162	20	54	75	113	229	308	349	477
Kvinder, 25-34 år	185	211	105	196	43	69	95	140	262	343	390	473
Kvinder, 35-44 år	289	217	123	192	51	71	90	130	268	367	440	624
Kvinder, 45-54 år	318	216	119	194	20	69	92	133	273	353	470	619
Kvinder, 55-64 år	322	210	116	191	40	68	90	128	262	364	415	529
Kvinder, 65-75 år	262	194	116	184	24	52	70	117	248	339	390	536
Alle kvinder	2015	192	112	172	24	55	75	117	247	338	400	555
Alle	3946	187	115	166	23	51	72	112	238	324	391	557

Bilag 5b: Kostens indhold af grøntsager eksklusive kartofler (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vegetables exclusive potatoes in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	200	99	188	47	74	82	128	264	332	368	455
Drenge, 6-9 år	150	180	125	151	18	39	66	101	223	297	425	649
Drenge, 10-13 år	134	166	88	152	39	59	66	104	229	274	306	404
Drenge, 14-17 år	117	151	87	140	24	43	64	95	191	248	270	381
Mænd, 18-24 år	170	166	96	145	19	49	62	100	209	315	340	434
Mænd, 25-34 år	190	197	134	173	38	54	79	109	248	333	383	644
Mænd, 35-44 år	253	184	113	160	47	68	79	110	218	312	402	563
Mænd, 45-54 år	297	174	95	152	29	58	75	110	219	306	354	458
Mænd, 55-64 år	292	174	102	160	18	45	68	102	226	297	348	496
Mænd, 65-75 år	262	168	120	144	25	50	61	87	209	293	376	602
Alle mænd	1931	175	108	154	26	52	68	105	221	302	360	560
Piger, 4-5 år	64	187	94	166	56	67	93	118	237	290	388	458
Piger, 6-9 år	141	214	120	201	51	68	91	126	263	362	405	598
Piger, 10-13 år	135	183	97	162	24	55	74	125	231	301	372	484
Piger, 14-17 år	123	173	86	165	14	51	72	108	231	295	331	362
Kvinder, 18-24 år	176	232	130	211	33	75	100	142	280	389	507	673
Kvinder, 25-34 år	185	250	125	223	45	94	117	163	308	418	517	625
Kvinder, 35-44 år	289	259	160	221	60	95	106	158	322	471	547	827
Kvinder, 45-54 år	318	260	144	230	32	86	115	167	322	453	562	765
Kvinder, 55-64 år	322	260	142	239	56	86	118	168	324	424	484	674
Kvinder, 65-75 år	262	245	181	222	35	68	103	148	291	388	458	782
Alle kvinder	2015	239	143	213	34	76	100	146	295	399	489	704
Alle	3946	208	131	181	29	61	80	121	260	356	435	656

Bilag 6a: Indtag af frugt og frugtprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of fruit and fruit products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	195	101	192	29	52	59	116	271	312	327	464
Drenge, 6-9 år	150	191	139	154	11	32	51	96	266	373	443	577
Drenge, 10-13 år	134	138	114	115	6	18	30	63	173	300	351	414
Drenge, 14-17 år	117	119	149	62	0	3	8	31	161	271	379	598
Mænd, 18-24 år	170	131	126	83	0	1	7	31	201	331	396	479
Mænd, 25-34 år	190	147	135	105	0	2	11	45	219	337	435	556
Mænd, 35-44 år	253	139	127	105	0	8	21	52	199	290	378	518
Mænd, 45-54 år	297	176	163	136	3	7	19	65	248	348	455	676
Mænd, 55-64 år	292	184	154	151	0	8	21	74	244	373	499	668
Mænd, 65-75 år	262	197	162	159	0	13	26	75	275	399	544	646
Alle mænd	1931	164	146	129	0	7	20	59	232	343	438	641
Piger, 4-5 år	64	184	100	163	24	60	77	108	235	347	371	415
Piger, 6-9 år	141	183	120	163	13	33	51	95	246	346	402	585
Piger, 10-13 år	135	159	142	122	5	20	29	64	200	338	405	638
Piger, 14-17 år	123	144	132	110	7	12	21	56	191	286	367	497
Kvinder, 18-24 år	176	188	135	153	6	22	39	92	278	377	435	607
Kvinder, 25-34 år	185	183	135	158	11	28	50	97	233	355	432	588
Kvinder, 35-44 år	289	197	143	171	5	21	43	103	262	395	443	706
Kvinder, 45-54 år	318	214	138	191	7	33	59	121	287	379	448	647
Kvinder, 55-64 år	322	220	133	204	7	39	54	120	286	401	477	557
Kvinder, 65-75 år	262	252	162	222	21	53	94	133	317	460	579	804
Alle kvinder	2015	201	141	175	6	27	49	103	272	382	460	649
Alle	3946	183	145	153	1	14	30	77	254	367	450	646

Bilag 6b: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of fruit and fruit products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	252	130	241	38	63	94	165	331	394	433	606
Drenge, 6-9 år	150	217	148	182	12	44	71	119	302	394	508	606
Drenge, 10-13 år	134	148	113	124	6	20	28	62	195	311	371	482
Drenge, 14-17 år	117	114	146	72	0	4	8	31	134	252	352	650
Mænd, 18-24 år	170	122	116	82	0	1	8	35	177	298	353	464
Mænd, 25-34 år	190	137	141	97	0	2	11	41	197	308	390	682
Mænd, 35-44 år	253	124	105	96	0	8	17	47	172	270	335	467
Mænd, 45-54 år	297	161	156	119	2	7	17	60	223	329	441	798
Mænd, 55-64 år	292	175	151	140	0	6	20	61	238	372	488	675
Mænd, 65-75 år	262	186	160	147	0	17	29	72	256	389	483	700
Alle mænd	1931	160	144	123	0	7	19	56	224	340	436	672
Piger, 4-5 år	64	269	147	240	40	86	97	163	385	473	530	609
Piger, 6-9 år	141	232	145	198	19	44	73	126	311	413	512	699
Piger, 10-13 år	135	201	181	164	8	26	36	82	257	400	583	883
Piger, 14-17 år	123	192	141	159	10	17	40	77	278	392	451	565
Kvinder, 18-24 år	176	240	174	215	6	37	48	115	326	462	507	838
Kvinder, 25-34 år	185	215	155	182	12	39	61	112	279	403	533	676
Kvinder, 35-44 år	289	231	169	197	8	32	48	112	306	438	516	837
Kvinder, 45-54 år	318	261	171	223	9	43	74	141	349	472	581	812
Kvinder, 55-64 år	322	276	192	258	14	48	77	154	340	475	609	858
Kvinder, 65-75 år	262	316	252	270	30	78	116	181	393	547	700	888
Alle kvinder	2015	250	186	219	9	37	62	126	332	460	565	860
Alle	3946	206	173	171	1	16	33	84	283	418	509	800

Bilag 7a: Indtag af juice (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of juice (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	37	51	21	0	0	0	0	60	106	148	198
Drenge, 6-9 år	150	66	89	38	0	0	0	0	80	169	231	418
Drenge, 10-13 år	134	72	100	51	0	0	0	0	101	203	240	355
Drenge, 14-17 år	117	82	116	25	0	0	0	0	127	234	294	482
Mænd, 18-24 år	170	63	104	25	0	0	0	0	76	203	228	470
Mænd, 25-34 år	190	66	107	25	0	0	0	0	76	203	324	415
Mænd, 35-44 år	253	70	117	25	0	0	0	0	86	228	281	450
Mænd, 45-54 år	297	52	81	0	0	0	0	0	76	177	228	330
Mænd, 55-64 år	292	53	104	0	0	0	0	0	76	177	228	349
Mænd, 65-75 år	262	57	94	0	0	0	0	0	89	203	252	390
Alle mænd	1931	61	100	21	0	0	0	0	76	199	254	416
Piger, 4-5 år	64	35	49	21	0	0	0	0	53	106	112	192
Piger, 6-9 år	141	71	106	42	0	0	0	0	101	177	284	529
Piger, 10-13 år	135	66	71	38	0	0	0	0	115	160	212	272
Piger, 14-17 år	123	83	89	66	0	0	0	3	127	207	254	353
Kvinder, 18-24 år	176	63	84	33	0	0	0	0	89	152	202	419
Kvinder, 25-34 år	185	62	78	25	0	0	0	0	95	177	226	279
Kvinder, 35-44 år	289	52	75	25	0	0	0	0	76	152	200	308
Kvinder, 45-54 år	318	49	73	17	0	0	0	0	76	152	200	323
Kvinder, 55-64 år	322	42	73	0	0	0	0	0	51	152	177	252
Kvinder, 65-75 år	262	64	110	0	0	0	0	0	99	183	254	486
Alle kvinder	2015	57	84	25	0	0	0	0	79	162	210	366
Alle	3946	59	92	25	0	0	0	0	77	177	228	406

Bilag 7b: Indtag af juice (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of juice (g/MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	47	65	29	0	0	0	0	74	139	182	246
Drenge, 6-9 år	150	81	116	43	0	0	0	0	96	210	307	621
Drenge, 10-13 år	134	81	144	46	0	0	0	0	94	235	285	358
Drenge, 14-17 år	117	77	108	31	0	0	0	0	120	215	284	405
Mænd, 18-24 år	170	61	99	25	0	0	0	0	81	176	243	396
Mænd, 25-34 år	190	55	87	19	0	0	0	0	69	180	266	384
Mænd, 35-44 år	253	63	106	20	0	0	0	0	84	185	259	444
Mænd, 45-54 år	297	48	75	0	0	0	0	0	76	161	213	314
Mænd, 55-64 år	292	50	86	0	0	0	0	0	63	162	242	322
Mænd, 65-75 år	262	56	100	0	0	0	0	0	93	195	250	443
Alle mænd	1931	60	99	18	0	0	0	0	84	186	251	404
Piger, 4-5 år	64	49	64	23	0	0	0	0	76	137	178	236
Piger, 6-9 år	141	87	122	52	0	0	0	0	117	228	321	586
Piger, 10-13 år	135	84	90	51	0	0	0	0	139	208	271	323
Piger, 14-17 år	123	113	122	87	0	0	0	2	164	269	335	581
Kvinder, 18-24 år	176	80	102	41	0	0	0	0	130	201	239	530
Kvinder, 25-34 år	185	69	94	36	0	0	0	0	107	190	248	306
Kvinder, 35-44 år	289	60	87	27	0	0	0	0	82	185	241	383
Kvinder, 45-54 år	318	58	87	21	0	0	0	0	86	178	230	369
Kvinder, 55-64 år	322	51	91	0	0	0	0	0	71	168	221	339
Kvinder, 65-75 år	262	78	129	0	0	0	0	0	115	249	335	567
Alle kvinder	2015	70	102	29	0	0	0	0	104	199	259	429
Alle	3946	65	101	25	0	0	0	0	93	191	256	417

Bilag 8a: Indtag af kød og kødprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of meat and meat products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	84	35	82	21	29	43	59	102	126	149	165
Drenge, 6-9 år	150	95	44	90	22	34	40	63	122	151	175	215
Drenge, 10-13 år	134	131	64	121	32	50	62	94	154	203	266	329
Drenge, 14-17 år	117	166	81	147	47	71	83	103	208	285	308	388
Mænd, 18-24 år	170	175	92	162	39	66	79	106	225	286	326	451
Mænd, 25-34 år	190	186	98	172	31	60	79	115	225	311	385	485
Mænd, 35-44 år	253	179	88	167	40	64	86	119	218	292	358	457
Mænd, 45-54 år	297	180	84	168	35	63	86	123	227	292	339	413
Mænd, 55-64 år	292	169	84	159	16	51	68	109	214	270	323	456
Mænd, 65-75 år	262	149	81	135	23	35	60	91	190	251	303	403
Alle mænd	1931	160	86	147	25	47	65	100	202	271	325	447
Piger, 4-5 år	64	72	36	61	22	27	33	45	91	127	138	161
Piger, 6-9 år	141	87	41	81	23	31	40	57	107	153	165	174
Piger, 10-13 år	135	99	48	91	24	43	48	68	117	167	196	239
Piger, 14-17 år	123	87	45	78	17	28	39	52	115	147	164	216
Kvinder, 18-24 år	176	85	47	82	1	20	34	50	113	149	165	222
Kvinder, 25-34 år	185	94	51	85	11	23	40	58	122	162	185	232
Kvinder, 35-44 år	289	104	60	98	7	21	43	70	127	165	189	350
Kvinder, 45-54 år	318	99	53	90	8	30	41	65	127	165	195	255
Kvinder, 55-64 år	322	105	53	99	13	35	43	66	131	175	205	257
Kvinder, 65-75 år	262	95	52	90	7	22	31	60	125	165	182	234
Alle kvinder	2015	96	52	90	8	25	39	60	123	163	187	244
Alle	3946	127	78	112	13	34	46	74	164	226	276	389

Bilag 8b: Kostens indhold af kød og kødprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of meat and meat products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	105	36	106	32	50	56	80	132	156	159	179
Drenge, 6-9 år	150	108	44	105	26	44	53	77	137	168	186	208
Drenge, 10-13 år	134	136	56	129	35	57	70	104	163	201	236	312
Drenge, 14-17 år	117	165	69	151	56	72	87	117	204	258	296	353
Mænd, 18-24 år	170	166	76	156	46	69	87	118	192	267	304	391
Mænd, 25-34 år	190	163	74	152	41	64	76	115	206	263	303	359
Mænd, 35-44 år	253	158	65	147	43	66	85	112	196	258	286	310
Mænd, 45-54 år	297	162	70	155	41	59	85	117	197	255	284	356
Mænd, 55-64 år	292	155	69	152	18	54	72	108	192	235	275	350
Mænd, 65-75 år	262	139	68	135	31	46	59	87	175	218	256	332
Alle mænd	1931	150	68	141	30	53	72	103	186	235	279	357
Piger, 4-5 år	64	102	45	91	34	48	50	70	125	165	194	208
Piger, 6-9 år	141	109	45	108	35	45	51	73	136	164	176	239
Piger, 10-13 år	135	123	52	116	34	52	65	86	154	191	225	247
Piger, 14-17 år	123	120	54	116	22	40	55	85	143	184	222	289
Kvinder, 18-24 år	176	107	57	101	1	28	41	70	136	176	200	301
Kvinder, 25-34 år	185	109	55	103	13	27	48	70	139	169	187	295
Kvinder, 35-44 år	289	122	71	112	8	29	54	81	151	193	235	311
Kvinder, 45-54 år	318	117	55	110	12	34	54	77	151	195	220	260
Kvinder, 55-64 år	322	129	61	126	21	47	59	87	165	200	222	287
Kvinder, 65-75 år	262	116	57	108	10	28	46	80	148	188	215	275
Alle kvinder	2015	117	58	111	12	35	51	79	150	189	218	292
Alle	3946	133	66	125	19	45	59	88	168	215	253	326

Bilag 9a: Indtag af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of poultry and poultry products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	19	21	13	0	0	0	5	29	47	52	79
Drenge, 6-9 år	150	18	23	10	0	0	0	2	25	46	60	84
Drenge, 10-13 år	134	26	29	19	0	0	0	4	37	65	83	121
Drenge, 14-17 år	117	32	36	19	0	0	0	4	50	84	98	118
Mænd, 18-24 år	170	36	48	19	0	0	0	4	48	95	145	211
Mænd, 25-34 år	190	34	38	25	0	0	0	3	53	81	113	173
Mænd, 35-44 år	253	33	44	25	0	0	1	4	48	74	87	204
Mænd, 45-54 år	297	30	36	19	0	0	0	2	49	78	98	158
Mænd, 55-64 år	292	23	29	13	0	0	0	1	38	59	76	103
Mænd, 65-75 år	262	23	27	15	0	0	0	1	35	64	78	115
Alle mænd	1931	28	35	17	0	0	0	3	41	70	91	164
Piger, 4-5 år	64	12	14	7	0	0	0	1	18	29	41	55
Piger, 6-9 år	141	16	19	9	0	0	0	2	24	42	53	77
Piger, 10-13 år	135	23	21	16	0	0	0	2	33	49	69	90
Piger, 14-17 år	123	25	26	18	0	0	1	4	40	61	74	92
Kvinder, 18-24 år	176	23	24	16	0	0	0	3	36	57	67	100
Kvinder, 25-34 år	185	24	28	16	0	0	0	4	38	56	77	122
Kvinder, 35-44 år	289	25	34	16	0	0	0	3	32	57	90	136
Kvinder, 45-54 år	318	25	25	21	0	0	0	5	37	57	71	105
Kvinder, 55-64 år	322	23	26	16	0	0	0	2	33	59	78	107
Kvinder, 65-75 år	262	21	26	12	0	0	0	0	30	55	68	101
Alle kvinder	2015	23	26	16	0	0	0	3	33	55	71	110
Alle	3946	25	31	16	0	0	0	3	36	61	81	136

Bilag 9b: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of poultry and poultry products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	25	25	17	0	0	0	6	40	50	57	111
Drenge, 6-9 år	150	21	27	12	0	0	0	3	28	52	67	100
Drenge, 10-13 år	134	28	30	20	0	0	0	4	42	64	83	140
Drenge, 14-17 år	117	31	32	17	0	0	0	5	50	75	96	124
Mænd, 18-24 år	170	33	40	17	0	0	0	4	48	91	122	159
Mænd, 25-34 år	190	30	35	21	0	0	0	3	44	72	106	143
Mænd, 35-44 år	253	31	45	23	0	0	1	4	39	64	81	172
Mænd, 45-54 år	297	27	31	17	0	0	0	2	43	67	91	128
Mænd, 55-64 år	292	22	27	12	0	0	0	1	34	56	73	102
Mænd, 65-75 år	262	22	26	13	0	0	0	1	35	61	73	96
Alle mænd	1931	27	33	17	0	0	0	3	39	66	87	133
Piger, 4-5 år	64	17	19	10	0	0	0	1	25	45	50	73
Piger, 6-9 år	141	20	24	10	0	0	0	2	32	55	66	108
Piger, 10-13 år	135	28	26	22	0	0	2	8	41	62	72	120
Piger, 14-17 år	123	33	32	25	0	0	2	6	56	78	90	124
Kvinder, 18-24 år	176	31	34	20	0	0	0	4	42	76	106	133
Kvinder, 25-34 år	185	30	38	20	0	0	0	4	42	70	91	187
Kvinder, 35-44 år	289	30	42	21	0	0	0	3	37	73	104	160
Kvinder, 45-54 år	318	31	33	25	0	0	0	6	44	71	87	152
Kvinder, 55-64 år	322	28	33	20	0	0	0	2	39	70	94	156
Kvinder, 65-75 år	262	26	31	15	0	0	0	0	38	69	91	127
Alle kvinder	2015	28	34	20	0	0	0	4	40	69	91	153
Alle	3946	28	33	18	0	0	0	3	40	68	89	145

Bilag 10a: Indtag af fisk og fiskeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of fish and fish products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	19	17	14	0	0	0	4	32	40	46	59
Drenge, 6-9 år	150	17	22	8	0	0	0	0	21	50	65	94
Drenge, 10-13 år	134	17	23	10	0	0	0	1	26	43	60	101
Drenge, 14-17 år	117	16	22	8	0	0	0	0	24	41	63	99
Mænd, 18-24 år	170	26	34	17	0	0	0	3	34	59	96	175
Mænd, 25-34 år	190	31	32	22	0	0	0	7	43	72	95	136
Mænd, 35-44 år	253	36	36	26	0	0	0	8	54	87	106	144
Mænd, 45-54 år	297	38	40	28	0	0	0	9	56	89	109	181
Mænd, 55-64 år	292	49	45	39	0	0	2	15	72	108	131	197
Mænd, 65-75 år	262	53	42	44	0	0	4	20	78	109	140	172
Alle mænd	1931	35	38	24	0	0	0	6	50	87	108	169
Piger, 4-5 år	64	12	12	9	0	0	0	2	17	26	30	52
Piger, 6-9 år	141	17	19	11	0	0	0	3	26	38	52	84
Piger, 10-13 år	135	12	14	6	0	0	0	1	18	31	42	60
Piger, 14-17 år	123	14	16	9	0	0	0	1	22	36	45	58
Kvinder, 18-24 år	176	24	27	16	0	0	1	5	34	52	67	138
Kvinder, 25-34 år	185	29	29	24	0	0	1	7	41	63	86	126
Kvinder, 35-44 år	289	28	30	19	0	0	0	7	39	65	87	122
Kvinder, 45-54 år	318	33	31	26	0	0	0	10	49	73	85	136
Kvinder, 55-64 år	322	39	31	34	0	0	2	16	54	78	100	128
Kvinder, 65-75 år	262	43	35	39	0	1	6	18	57	83	106	165
Alle kvinder	2015	29	30	21	0	0	0	7	43	66	85	134
Alle	3946	32	34	22	0	0	0	6	46	76	100	157

Bilag 10b: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of fish and fish products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	24	22	18	0	0	0	7	36	56	63	79
Drenge, 6-9 år	150	19	24	9	0	0	0	0	27	54	66	93
Drenge, 10-13 år	134	18	22	10	0	0	0	1	26	46	58	106
Drenge, 14-17 år	117	16	23	8	0	0	0	0	23	38	62	105
Mænd, 18-24 år	170	24	28	16	0	0	0	3	32	55	85	128
Mænd, 25-34 år	190	28	30	20	0	0	0	6	37	66	84	165
Mænd, 35-44 år	253	32	32	24	0	0	0	7	49	72	87	146
Mænd, 45-54 år	297	34	36	26	0	0	0	9	49	78	90	159
Mænd, 55-64 år	292	46	41	36	0	0	2	15	64	103	124	149
Mænd, 65-75 år	262	50	39	43	0	0	3	20	70	100	116	163
Alle mænd	1931	32	35	23	0	0	0	6	48	79	100	146
Piger, 4-5 år	64	18	20	12	0	0	0	3	28	37	50	86
Piger, 6-9 år	141	23	27	14	0	0	0	3	35	51	58	125
Piger, 10-13 år	135	15	17	9	0	0	0	1	25	36	48	68
Piger, 14-17 år	123	19	23	11	0	0	0	2	28	47	65	98
Kvinder, 18-24 år	176	29	30	20	0	0	2	7	41	71	87	145
Kvinder, 25-34 år	185	33	31	24	0	0	1	9	52	73	88	117
Kvinder, 35-44 år	289	33	35	23	0	0	0	8	44	76	108	143
Kvinder, 45-54 år	318	38	35	30	0	0	0	12	55	82	103	159
Kvinder, 55-64 år	322	48	37	42	0	0	4	21	70	94	111	155
Kvinder, 65-75 år	262	53	43	46	0	1	9	22	70	108	133	199
Alle kvinder	2015	35	35	26	0	0	0	9	51	81	104	161
Alle	3946	34	35	25	0	0	0	7	50	80	102	154



Bilag 11a: Indtag af æg (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of eggs (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	17	12	14	1	3	4	7	25	33	42	49
Drenge, 6-9 år	150	20	15	16	1	2	4	9	26	42	46	70
Drenge, 10-13 år	134	19	15	15	0	3	4	8	27	38	43	74
Drenge, 14-17 år	117	20	20	13	0	1	2	6	31	46	59	93
Mænd, 18-24 år	170	24	24	16	0	1	2	6	36	58	66	95
Mænd, 25-34 år	190	25	22	19	1	2	4	9	34	54	68	89
Mænd, 35-44 år	253	24	21	19	0	2	4	10	32	48	61	89
Mænd, 45-54 år	297	25	20	21	0	3	4	10	33	51	61	100
Mænd, 55-64 år	292	29	22	24	1	4	6	12	38	59	75	96
Mænd, 65-75 år	262	28	21	23	0	4	6	13	38	56	68	101
Alle mænd	1931	24	21	19	0	2	4	10	34	52	64	95
Piger, 4-5 år	64	15	13	11	0	2	3	7	19	27	44	56
Piger, 6-9 år	141	17	11	15	1	3	5	8	25	34	38	46
Piger, 10-13 år	135	17	14	14	1	2	4	7	23	32	41	59
Piger, 14-17 år	123	13	12	9	0	1	2	5	17	28	38	52
Kvinder, 18-24 år	176	20	18	16	0	2	3	7	29	40	55	72
Kvinder, 25-34 år	185	21	18	15	1	3	5	8	27	41	55	98
Kvinder, 35-44 år	289	23	16	19	1	3	6	12	29	43	55	68
Kvinder, 45-54 år	318	24	17	21	0	3	5	11	31	46	59	75
Kvinder, 55-64 år	322	23	16	20	1	3	5	11	32	42	54	72
Kvinder, 65-75 år	262	25	14	23	2	5	8	15	33	41	50	66
Alle kvinder	2015	21	16	18	1	2	4	9	29	41	52	72
Alle	3946	23	18	19	0	2	4	10	31	46	58	89

Bilag 11b: Kostens indhold af æg (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of eggs in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	21	14	17	2	3	6	9	31	40	48	56
Drenge, 6-9 år	150	23	16	20	1	3	5	10	31	45	53	70
Drenge, 10-13 år	134	19	14	16	0	4	5	9	26	34	48	72
Drenge, 14-17 år	117	19	18	14	0	1	2	6	28	39	49	81
Mænd, 18-24 år	170	23	29	15	0	1	2	6	31	53	69	96
Mænd, 25-34 år	190	23	24	15	1	3	4	8	30	46	69	115
Mænd, 35-44 år	253	21	19	18	0	2	4	10	28	39	53	80
Mænd, 45-54 år	297	22	18	18	0	3	5	11	30	42	52	97
Mænd, 55-64 år	292	26	19	21	2	5	7	12	36	53	65	84
Mænd, 65-75 år	262	25	18	22	0	4	6	13	34	49	61	83
Alle mænd	1931	23	20	18	0	2	4	10	30	46	58	90
Piger, 4-5 år	64	22	19	15	1	3	5	10	28	44	67	81
Piger, 6-9 år	141	22	15	19	1	4	7	11	30	44	50	64
Piger, 10-13 år	135	21	17	16	1	4	5	9	29	37	53	78
Piger, 14-17 år	123	17	16	13	0	2	4	7	23	35	47	72
Kvinder, 18-24 år	176	26	24	20	0	2	4	9	34	51	73	113
Kvinder, 25-34 år	185	23	20	18	2	4	6	10	31	42	61	99
Kvinder, 35-44 år	289	26	20	22	1	4	8	14	35	49	59	118
Kvinder, 45-54 år	318	28	19	25	1	4	7	14	37	53	62	82
Kvinder, 55-64 år	322	28	18	25	1	5	7	14	38	50	58	85
Kvinder, 65-75 år	262	31	16	30	2	6	11	18	40	51	59	73
Alle kvinder	2015	26	19	22	1	4	6	12	35	48	60	93
Alle	3946	24	19	20	1	3	5	11	33	47	59	92



Bilag 12a: Indtag af fedtstoffer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of fats (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	38	17	36	8	15	18	26	48	61	74	80
Drenge, 6-9 år	150	39	14	37	14	19	23	29	50	59	64	75
Drenge, 10-13 år	134	40	19	36	7	13	16	28	50	65	73	90
Drenge, 14-17 år	117	41	23	35	7	11	16	25	54	71	83	113
Mænd, 18-24 år	170	41	24	35	5	13	17	25	50	70	89	112
Mænd, 25-34 år	190	48	24	44	7	14	20	34	60	78	94	119
Mænd, 35-44 år	253	47	22	45	11	16	21	32	58	76	85	117
Mænd, 45-54 år	297	49	26	44	11	17	21	31	60	81	104	134
Mænd, 55-64 år	292	48	27	43	10	14	18	27	62	85	97	134
Mænd, 65-75 år	262	49	27	45	10	14	19	30	61	83	100	139
Alle mænd	1931	45	24	41	8	15	19	29	57	77	91	130
Piger, 4-5 år	64	36	14	35	11	15	19	29	43	55	60	71
Piger, 6-9 år	141	35	16	34	7	13	17	23	43	55	60	84
Piger, 10-13 år	135	34	14	30	11	15	18	23	41	53	60	72
Piger, 14-17 år	123	29	18	25	7	9	11	17	39	53	66	77
Kvinder, 18-24 år	176	31	19	26	5	11	13	19	38	58	66	89
Kvinder, 25-34 år	185	38	23	33	8	14	17	26	46	64	76	93
Kvinder, 35-44 år	289	37	20	33	7	12	15	22	47	63	75	105
Kvinder, 45-54 år	318	35	17	31	8	13	16	23	44	60	64	91
Kvinder, 55-64 år	322	33	18	30	7	10	13	19	43	59	68	84
Kvinder, 65-75 år	262	34	18	31	5	11	14	21	43	61	69	89
Alle kvinder	2015	34	18	31	6	11	14	22	44	59	68	91
Alle	3946	40	22	35	7	13	16	24	51	68	80	112

Bilag 12b: Kostens indhold af fedtstoffer (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of fats in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	48	18	48	12	20	27	38	57	74	80	83
Drenge, 6-9 år	150	45	13	45	16	24	28	36	55	62	66	72
Drenge, 10-13 år	134	41	16	40	11	18	22	29	51	60	68	78
Drenge, 14-17 år	117	39	16	36	7	17	20	26	52	62	65	79
Mænd, 18-24 år	170	38	17	36	10	14	17	27	46	60	67	87
Mænd, 25-34 år	190	40	14	40	14	20	23	31	48	57	63	78
Mænd, 35-44 år	253	41	14	40	14	18	22	31	51	59	65	74
Mænd, 45-54 år	297	42	16	39	13	18	23	31	51	61	70	87
Mænd, 55-64 år	292	42	18	41	12	15	20	29	53	67	73	86
Mænd, 65-75 år	262	44	18	44	13	19	22	29	56	67	73	84
Alle mænd	1931	42	16	41	12	17	22	30	52	63	70	84
Piger, 4-5 år	64	52	17	51	20	25	27	41	63	75	78	89
Piger, 6-9 år	141	43	16	42	11	21	25	32	53	65	71	86
Piger, 10-13 år	135	41	14	41	17	22	27	30	48	58	62	80
Piger, 14-17 år	123	38	16	36	13	18	20	27	49	61	66	78
Kvinder, 18-24 år	176	37	16	35	8	16	21	26	46	61	67	86
Kvinder, 25-34 år	185	42	15	42	13	19	23	33	51	61	66	80
Kvinder, 35-44 år	289	40	16	39	12	18	22	29	50	61	68	77
Kvinder, 45-54 år	318	41	15	39	11	17	22	31	50	61	68	82
Kvinder, 55-64 år	322	39	18	36	10	16	19	27	50	65	71	93
Kvinder, 65-75 år	262	41	17	39	12	17	20	29	52	63	68	85
Alle kvinder	2015	41	16	39	11	17	21	29	51	62	69	85
Alle	3946	41	16	40	11	17	21	30	51	63	70	84

Bilag 13a: Indtag af sukker og slik (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of sugar and candy (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	31	20	28	4	8	11	19	37	53	76	92
Drenge, 6-9 år	150	39	20	36	6	10	16	25	49	64	78	89
Drenge, 10-13 år	134	40	22	35	2	9	14	25	56	74	81	95
Drenge, 14-17 år	117	37	29	32	0	0	3	16	48	74	91	131
Mænd, 18-24 år	170	30	27	22	0	1	2	10	44	68	86	126
Mænd, 25-34 år	190	43	37	36	0	4	6	13	63	89	106	155
Mænd, 35-44 år	253	43	36	35	0	2	7	17	59	93	116	153
Mænd, 45-54 år	297	41	41	30	0	2	6	16	56	79	106	179
Mænd, 55-64 år	292	33	28	26	0	1	5	13	46	72	89	121
Mænd, 65-75 år	262	38	34	30	0	2	5	15	54	82	94	137
Alle mænd	1931	38	32	31	0	2	6	16	52	79	95	145
Piger, 4-5 år	64	30	18	29	1	5	12	19	37	43	61	91
Piger, 6-9 år	141	34	20	31	1	9	12	20	45	57	69	91
Piger, 10-13 år	135	38	39	34	3	8	13	22	46	62	74	103
Piger, 14-17 år	123	37	42	30	1	4	8	15	45	66	87	124
Kvinder, 18-24 år	176	36	31	28	0	3	6	15	50	71	94	135
Kvinder, 25-34 år	185	43	32	37	0	6	10	19	60	81	92	125
Kvinder, 35-44 år	289	41	30	35	0	5	10	18	54	80	93	146
Kvinder, 45-54 år	318	37	27	31	1	6	9	17	50	72	87	124
Kvinder, 55-64 år	322	29	23	24	0	3	5	13	38	59	78	110
Kvinder, 65-75 år	262	30	24	25	0	4	8	14	38	54	73	102
Alle kvinder	2015	35	29	29	0	4	8	16	47	68	84	126
Alle	3946	37	31	30	0	3	7	16	49	74	90	135

Bilag 13b: Kostens indhold af sukker og slik (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of sugar and candy in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	39	21	37	7	14	18	23	46	67	83	100
Drenge, 6-9 år	150	44	22	41	8	13	19	29	59	75	84	106
Drenge, 10-13 år	134	42	21	40	3	8	14	28	54	71	83	95
Drenge, 14-17 år	117	34	24	30	0	0	4	19	50	61	81	99
Mænd, 18-24 år	170	27	23	22	0	1	3	11	38	55	69	98
Mænd, 25-34 år	190	36	27	32	0	3	7	13	51	75	82	115
Mænd, 35-44 år	253	36	26	33	0	3	8	17	49	73	89	114
Mænd, 45-54 år	297	34	25	29	0	3	5	17	46	66	78	116
Mænd, 55-64 år	292	29	22	25	0	2	5	13	38	65	71	92
Mænd, 65-75 år	262	33	23	30	0	2	7	16	45	64	76	93
Alle mænd	1931	34	24	31	0	3	7	16	47	68	82	109
Piger, 4-5 år	64	42	21	42	1	10	18	30	52	68	75	104
Piger, 6-9 år	141	42	21	41	3	14	17	27	57	70	78	105
Piger, 10-13 år	135	45	30	39	5	12	18	29	60	73	89	126
Piger, 14-17 år	123	44	27	39	2	11	16	23	61	74	97	109
Kvinder, 18-24 år	176	42	31	37	0	5	8	21	55	77	107	130
Kvinder, 25-34 år	185	47	30	43	0	8	13	24	64	88	106	129
Kvinder, 35-44 år	289	44	28	40	0	8	14	24	59	81	92	134
Kvinder, 45-54 år	318	42	27	38	2	8	14	22	57	77	93	115
Kvinder, 55-64 år	322	34	24	29	0	4	9	18	43	63	84	115
Kvinder, 65-75 år	262	34	22	31	0	6	12	20	44	61	71	113
Alle kvinder	2015	41	27	36	0	7	12	22	54	75	91	128
Alle	3946	38	26	33	0	4	9	19	51	72	85	117

Bilag 14a: Indtag af drikkevarer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of beverages (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	655	253	642	141	274	356	468	835	984	1042	1231
Drenge, 6-9 år	150	805	361	761	214	308	394	538	1014	1245	1483	1844
Drenge, 10-13 år	134	1096	431	1078	188	524	578	772	1348	1625	1905	2195
Drenge, 14-17 år	117	1413	739	1341	343	511	578	920	1793	2321	2607	2931
Mænd, 18-24 år	170	1896	925	1824	299	557	852	1295	2423	2969	3592	4523
Mænd, 25-34 år	190	2168	951	2037	596	945	1138	1549	2630	3288	3816	5892
Mænd, 35-44 år	253	2395	944	2266	904	1151	1302	1763	2904	3521	3955	5494
Mænd, 45-54 år	297	2418	913	2241	837	1212	1451	1793	2905	3660	3973	5303
Mænd, 55-64 år	292	2328	794	2226	891	1254	1381	1775	2805	3307	3628	4410
Mænd, 65-75 år	262	2078	713	2012	768	1052	1209	1606	2448	2931	3354	4328
Alle mænd	1931	1947	972	1873	300	548	744	1249	2510	3194	3644	4848
Piger, 4-5 år	64	621	272	564	244	315	359	451	727	890	1091	1589
Piger, 6-9 år	141	818	382	797	138	278	358	524	1063	1246	1373	1756
Piger, 10-13 år	135	927	375	851	319	391	468	635	1199	1452	1581	1787
Piger, 14-17 år	123	1082	542	1030	142	299	452	711	1325	1776	2234	2442
Kvinder, 18-24 år	176	1782	790	1677	485	756	884	1185	2263	2774	3250	3965
Kvinder, 25-34 år	185	1984	826	1858	619	837	1019	1433	2440	3015	3420	4819
Kvinder, 35-44 år	289	2143	755	2094	738	1050	1204	1577	2633	3181	3476	4018
Kvinder, 45-54 år	318	2360	789	2304	789	1103	1333	1824	2879	3441	3663	4285
Kvinder, 55-64 år	322	2234	720	2163	1082	1248	1438	1714	2614	3052	3543	4569
Kvinder, 65-75 år	262	2038	636	2001	868	1127	1267	1596	2412	2850	3202	3742
Alle kvinder	2015	1845	877	1779	304	512	723	1171	2404	3008	3393	4092
Alle	3946	1894	926	1831	302	533	732	1207	2448	3074	3526	4502

Bilag 14b: Kostens indhold af drikkevarer (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of beverages in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	856	359	817	150	340	451	639	1036	1306	1571	1759
Drenge, 6-9 år	150	934	390	903	265	380	439	652	1187	1439	1714	1887
Drenge, 10-13 år	134	1171	472	1106	280	549	628	822	1403	1934	2074	2329
Drenge, 14-17 år	117	1481	940	1282	297	536	615	883	1742	2617	3271	4436
Mænd, 18-24 år	170	1811	830	1664	346	815	962	1282	2237	2845	3220	4522
Mænd, 25-34 år	190	1999	963	1795	583	850	985	1331	2401	3296	3702	4723
Mænd, 35-44 år	253	2196	925	2039	749	1072	1215	1571	2615	3326	4125	4775
Mænd, 45-54 år	297	2239	968	2055	758	1082	1257	1566	2666	3451	4052	5087
Mænd, 55-64 år	292	2231	904	2051	852	1061	1299	1636	2747	3363	3750	4858
Mænd, 65-75 år	262	2024	779	1848	891	1069	1202	1465	2467	3073	3407	4376
Alle mænd	1931	1873	950	1718	353	644	834	1217	2351	3115	3593	4726
Piger, 4-5 år	64	921	447	794	320	459	551	638	1052	1520	1649	2482
Piger, 6-9 år	141	1039	451	1025	181	400	435	715	1274	1632	1790	2252
Piger, 10-13 år	135	1177	500	1098	375	506	590	819	1416	1875	2091	2556
Piger, 14-17 år	123	1541	814	1422	299	465	685	886	1960	2685	3111	3792
Kvinder, 18-24 år	176	2322	1166	2123	642	947	1151	1561	2825	3662	4370	6828
Kvinder, 25-34 år	185	2373	1111	2221	802	985	1219	1616	2881	3663	4337	6116
Kvinder, 35-44 år	289	2595	1135	2405	875	1085	1347	1858	3135	4009	4436	6369
Kvinder, 45-54 år	318	2921	1206	2814	986	1307	1577	2176	3484	4245	4949	7512
Kvinder, 55-64 år	322	2891	1304	2612	1167	1460	1644	2034	3340	4609	5226	6935
Kvinder, 65-75 år	262	2655	1234	2446	991	1315	1478	1861	3169	4030	4582	7173
Alle kvinder	2015	2336	1275	2177	414	698	927	1434	2987	3908	4559	6633
Alle	3946	2109	1151	1909	382	666	875	1303	2668	3508	4198	5852

Bilag 15: Indtag af energi (MJ/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of energy (MJ/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	7,9	1,62	7,9	4,6	5,3	6,0	6,7	9,2	9,5	10,5	11,9
Drenge, 6-9 år	150	8,7	1,79	8,6	5,5	6,4	6,7	7,5	9,8	11,0	12,0	14,1
Drenge, 10-13 år	134	9,6	2,18	9,4	5,3	6,3	6,8	8,1	10,8	12,2	13,0	15,6
Drenge, 14-17 år	117	10,3	3,27	9,8	4,2	6,0	6,7	8,0	12,5	14,9	15,6	18,5
Mænd, 18-24 år	170	10,7	3,41	10,4	3,8	6,1	6,5	8,2	13,0	15,1	16,2	19,1
Mænd, 25-34 år	190	11,6	3,69	11,3	3,9	6,4	7,8	9,3	13,7	15,3	16,5	24,7
Mænd, 35-44 år	253	11,4	2,87	11,3	5,5	7,2	8,0	9,4	13,0	14,9	16,4	19,9
Mænd, 45-54 år	297	11,4	3,32	10,9	5,2	6,8	7,7	9,3	13,5	15,7	16,7	22,3
Mænd, 55-64 år	292	11,0	3,01	10,7	4,5	6,6	7,6	9,0	12,9	15,0	15,7	19,0
Mænd, 65-75 år	262	10,8	3,08	10,6	4,8	6,2	7,0	8,8	12,8	14,5	16,2	19,1
Alle mænd	1931	10,7	3,16	10,4	4,8	6,3	7,0	8,5	12,6	14,7	16,1	19,9
Piger, 4-5 år	64	7,0	1,30	6,8	4,6	5,1	5,4	6,2	7,8	8,9	9,2	10,1
Piger, 6-9 år	141	8,0	1,68	7,8	4,7	5,2	5,9	6,8	9,1	10,0	10,6	12,3
Piger, 10-13 år	135	8,1	1,82	7,9	4,4	5,3	6,1	6,9	9,2	10,2	11,2	12,2
Piger, 14-17 år	123	7,4	2,76	7,2	3,4	4,0	4,5	5,7	8,6	10,2	11,4	13,0
Kvinder, 18-24 år	176	8,1	2,51	8,0	3,8	4,7	5,5	6,3	9,4	10,7	12,1	13,9
Kvinder, 25-34 år	185	8,8	2,89	8,7	4,2	5,2	6,3	7,4	10,0	11,4	12,4	13,7
Kvinder, 35-44 år	289	8,8	2,21	8,7	4,2	5,2	6,0	7,3	10,2	11,4	12,3	15,2
Kvinder, 45-54 år	318	8,5	2,10	8,4	3,9	5,3	6,1	7,2	9,8	10,8	11,6	15,8
Kvinder, 55-64 år	322	8,3	2,10	8,1	4,3	5,0	5,7	6,8	9,5	10,8	12,2	13,9
Kvinder, 65-75 år	262	8,3	2,24	8,2	3,3	5,0	5,5	6,9	9,6	11,0	12,3	14,6
Alle kvinder	2015	8,3	2,27	8,2	3,9	5,0	5,6	6,8	9,6	10,9	11,9	14,4
Alle	3946	9,5	3,00	9,0	4,1	5,3	6,2	7,5	11,0	13,4	14,9	17,8

Bilag 16a: Indtag af fedt (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of fat (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	76	21,7	73	37	50	53	61	90	106	115	129
Drenge, 6-9 år	150	81	20,5	80	48	55	59	66	92	109	116	144
Drenge, 10-13 år	134	90	24,9	90	40	50	58	71	106	121	129	149
Drenge, 14-17 år	117	99	37,4	93	40	49	61	74	116	145	162	211
Mænd, 18-24 år	170	104	38,7	99	40	48	59	77	126	157	167	200
Mænd, 25-34 år	190	115	45,1	111	35	55	70	87	137	158	181	288
Mænd, 35-44 år	253	112	33,6	108	47	62	72	91	132	155	166	205
Mænd, 45-54 år	297	115	41,1	108	49	60	70	86	137	169	194	229
Mænd, 55-64 år	292	110	38,0	105	39	54	66	84	133	161	174	208
Mænd, 65-75 år	262	107	37,8	104	41	51	60	81	125	151	176	222
Alle mænd	1931	105	38,0	100	40	53	62	78	126	153	171	221
Piger, 4-5 år	64	67	16,9	68	39	43	49	54	80	89	93	110
Piger, 6-9 år	141	75	20,2	75	35	43	47	61	87	101	109	129
Piger, 10-13 år	135	76	20,8	75	37	47	54	60	86	102	109	128
Piger, 14-17 år	123	69	28,9	64	28	32	40	47	83	105	118	132
Kvinder, 18-24 år	176	76	26,5	76	27	40	49	56	89	109	122	163
Kvinder, 25-34 år	185	88	38,0	83	38	50	58	68	100	117	130	182
Kvinder, 35-44 år	289	87	27,5	86	34	45	53	69	101	120	138	163
Kvinder, 45-54 år	318	84	27,7	81	32	46	54	66	98	116	132	170
Kvinder, 55-64 år	322	81	26,4	80	38	41	48	62	99	114	130	155
Kvinder, 65-75 år	262	81	27,6	78	26	41	48	63	98	114	126	163
Alle kvinder	2015	81	27,9	78	32	42	49	62	95	112	127	161
Alle	3946	93	35,4	87	34	46	54	69	110	138	157	202

Bilag 16b: Kostens indhold af fedt (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of fat in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	36	4,7	34	27	29	30	32	39	42	43	46
Drenge, 6-9 år	150	34	4,0	34	26	28	29	32	37	40	40	43
Drenge, 10-13 år	134	35	4,8	35	23	27	29	31	38	40	42	45
Drenge, 14-17 år	117	35	5,0	36	25	27	29	33	38	41	44	47
Mænd, 18-24 år	170	36	6,1	36	19	26	28	32	39	43	45	49
Mænd, 25-34 år	190	36	4,9	36	25	28	30	33	39	43	44	48
Mænd, 35-44 år	253	36	4,9	36	25	29	30	33	40	42	44	46
Mænd, 45-54 år	297	37	5,5	37	25	28	30	33	40	44	46	51
Mænd, 55-64 år	292	37	5,6	37	24	27	29	33	40	44	45	49
Mænd, 65-75 år	262	36	5,5	36	25	26	29	32	40	43	46	49
Alle mænd	1931	36	5,3	36	24	27	29	32	39	43	45	49
Piger, 4-5 år	64	36	5,0	37	25	28	30	32	39	43	44	45
Piger, 6-9 år	141	34	4,5	34	25	27	29	31	37	40	42	44
Piger, 10-13 år	135	35	4,3	34	26	28	30	32	38	40	42	45
Piger, 14-17 år	123	34	4,8	34	22	26	28	31	37	40	42	45
Kvinder, 18-24 år	176	35	5,3	35	22	27	28	32	38	41	43	45
Kvinder, 25-34 år	185	36	4,6	36	27	29	31	33	39	42	43	48
Kvinder, 35-44 år	289	36	4,9	37	26	29	30	33	40	43	44	46
Kvinder, 45-54 år	318	36	5,4	36	24	28	30	33	39	43	46	51
Kvinder, 55-64 år	322	36	5,6	36	25	28	29	32	40	43	45	52
Kvinder, 65-75 år	262	36	5,5	36	25	28	30	32	39	43	45	50
Alle kvinder	2015	36	5,2	35	23	28	30	32	39	42	44	48
Alle	3946	36	5,2	36	24	28	29	32	39	42	44	49

Bilag 17a: Indtag af mættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of saturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	30	7,9	29	15	19	22	24	35	41	44	47
Drenge, 6-9 år	150	32	8,7	31	17	21	23	26	37	45	48	56
Drenge, 10-13 år	134	37	11,0	36	15	19	23	29	45	50	55	63
Drenge, 14-17 år	117	40	15,4	38	16	21	24	30	47	61	66	91
Mænd, 18-24 år	170	41	16,1	40	16	19	23	29	49	62	67	81
Mænd, 25-34 år	190	46	19,7	43	14	21	25	34	53	68	74	114
Mænd, 35-44 år	253	44	14,4	43	17	24	28	33	53	65	70	81
Mænd, 45-54 år	297	46	17,2	43	19	23	27	34	56	70	78	97
Mænd, 55-64 år	292	45	17,4	42	14	20	24	33	55	68	76	92
Mænd, 65-75 år	262	44	17,1	43	16	19	23	33	52	65	72	99
Alle mænd	1931	42	16,4	40	16	20	24	30	51	63	72	94
Piger, 4-5 år	64	27	7,4	26	14	15	17	22	32	37	39	42
Piger, 6-9 år	141	30	8,7	30	13	16	18	24	35	41	44	51
Piger, 10-13 år	135	31	9,8	30	14	19	21	24	36	43	47	55
Piger, 14-17 år	123	28	12,5	26	10	13	14	19	33	43	50	60
Kvinder, 18-24 år	176	29	10,9	28	10	15	17	22	36	43	46	61
Kvinder, 25-34 år	185	34	16,7	32	14	19	22	26	40	48	52	76
Kvinder, 35-44 år	289	34	11,9	33	13	17	20	27	41	50	55	70
Kvinder, 45-54 år	318	33	12,1	31	11	17	20	25	40	46	53	75
Kvinder, 55-64 år	322	32	11,6	31	13	16	18	23	39	47	52	68
Kvinder, 65-75 år	262	33	13,1	31	9	15	19	24	40	49	54	69
Alle kvinder	2015	32	12,3	31	12	16	19	24	38	46	52	70
Alle	3946	37	15,3	35	13	17	21	27	45	56	65	85

Bilag 17b: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of saturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	14	2,2	14	10	11	12	13	16	17	18	19
Drenge, 6-9 år	150	14	2,2	14	9	10	11	12	15	17	17	19
Drenge, 10-13 år	134	14	2,4	14	9	10	11	12	16	17	19	20
Drenge, 14-17 år	117	14	2,4	15	9	10	11	13	16	17	18	20
Mænd, 18-24 år	170	14	3,0	14	8	9	10	12	16	18	19	21
Mænd, 25-34 år	190	14	2,6	14	9	11	11	13	16	18	19	21
Mænd, 35-44 år	253	14	2,5	14	9	10	11	12	16	18	19	20
Mænd, 45-54 år	297	15	2,7	15	10	11	12	13	17	18	20	21
Mænd, 55-64 år	292	15	3,1	14	8	10	11	13	17	19	20	23
Mænd, 65-75 år	262	15	3,1	15	9	10	11	13	17	18	21	23
Alle mænd	1931	14	2,8	14	9	10	11	13	16	18	19	22
Piger, 4-5 år	64	14	2,7	14	9	10	11	13	16	18	18	21
Piger, 6-9 år	141	14	2,2	14	9	10	11	12	15	16	18	19
Piger, 10-13 år	135	14	2,3	14	10	11	11	13	16	18	18	19
Piger, 14-17 år	123	14	2,3	14	8	10	11	12	15	16	17	19
Kvinder, 18-24 år	176	13	2,6	13	8	9	10	12	15	17	17	20
Kvinder, 25-34 år	185	14	2,4	14	9	10	12	13	16	17	18	21
Kvinder, 35-44 år	289	14	2,5	14	9	10	11	12	16	18	18	20
Kvinder, 45-54 år	318	14	2,8	14	8	10	11	12	16	18	19	21
Kvinder, 55-64 år	322	14	2,9	14	8	10	11	12	16	18	19	23
Kvinder, 65-75 år	262	14	3,1	14	8	10	11	12	16	19	20	22
Alle kvinder	2015	14	2,7	14	8	10	11	12	16	18	19	21
Alle	3946	14	2,7	14	9	10	11	12	16	18	19	22

Bilag 18a: Indtag af monoumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of monounsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	27	9,0	25	12	16	18	21	32	39	42	51
Drenge, 6-9 år	150	29	7,7	28	16	19	20	23	33	39	43	52
Drenge, 10-13 år	134	32	9,4	32	13	17	19	25	39	43	47	53
Drenge, 14-17 år	117	36	14,0	34	15	17	20	27	42	54	60	77
Mænd, 18-24 år	170	39	15,3	38	15	18	21	29	48	61	67	75
Mænd, 25-34 år	190	43	17,2	40	12	20	25	33	52	59	69	109
Mænd, 35-44 år	253	42	13,5	40	16	22	26	33	50	58	65	83
Mænd, 45-54 år	297	42	15,8	40	19	22	25	31	51	65	73	86
Mænd, 55-64 år	292	40	14,1	38	15	19	24	31	49	58	64	78
Mænd, 65-75 år	262	39	13,8	37	14	18	22	29	47	58	65	76
Alle mænd	1931	39	14,6	37	14	19	22	28	47	57	65	83
Piger, 4-5 år	64	24	6,6	23	14	15	16	19	28	32	35	40
Piger, 6-9 år	141	26	7,6	27	12	14	17	21	31	37	39	45
Piger, 10-13 år	135	27	7,6	26	13	17	19	22	31	37	40	48
Piger, 14-17 år	123	25	10,4	23	10	11	13	17	30	36	44	50
Kvinder, 18-24 år	176	28	10,2	28	10	14	17	21	33	42	46	61
Kvinder, 25-34 år	185	33	14,7	31	13	17	20	25	37	45	50	69
Kvinder, 35-44 år	289	32	10,6	31	12	16	19	25	38	44	52	60
Kvinder, 45-54 år	318	31	10,9	30	13	16	19	24	38	44	49	62
Kvinder, 55-64 år	322	30	10,3	29	12	14	17	23	37	43	48	60
Kvinder, 65-75 år	262	29	10,0	28	9	14	17	23	35	42	45	59
Alle kvinder	2015	30	10,7	28	11	15	17	22	36	42	47	61
Alle	3946	34	13,6	32	12	16	19	25	41	52	59	75

Bilag 18b: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	13	2,1	12	9	10	10	11	14	15	16	18
Drenge, 6-9 år	150	12	1,8	12	9	9	10	11	13	14	15	16
Drenge, 10-13 år	134	12	2,2	12	8	9	10	11	14	15	16	18
Drenge, 14-17 år	117	13	2,2	13	8	9	10	12	14	16	17	19
Mænd, 18-24 år	170	14	2,9	13	7	9	10	12	15	17	18	20
Mænd, 25-34 år	190	14	2,2	14	9	10	11	12	15	17	17	18
Mænd, 35-44 år	253	14	2,3	13	8	10	11	12	15	17	18	19
Mænd, 45-54 år	297	14	2,5	13	9	10	11	12	15	17	18	20
Mænd, 55-64 år	292	13	2,4	13	8	10	10	12	15	17	17	19
Mænd, 65-75 år	262	13	2,3	13	8	10	11	12	15	16	17	19
Alle mænd	1931	13	2,4	13	8	10	10	12	15	16	17	19
Piger, 4-5 år	64	13	2,1	13	9	9	10	11	14	15	16	17
Piger, 6-9 år	141	12	2,0	12	8	9	10	11	13	15	15	17
Piger, 10-13 år	135	12	1,9	12	8	10	10	11	14	15	16	17
Piger, 14-17 år	123	12	2,2	12	7	9	9	11	14	15	16	18
Kvinder, 18-24 år	176	13	2,5	13	8	9	10	11	15	16	17	18
Kvinder, 25-34 år	185	14	2,1	14	10	10	11	12	15	16	17	19
Kvinder, 35-44 år	289	13	2,3	13	9	10	11	12	15	16	18	19
Kvinder, 45-54 år	318	13	2,6	13	8	10	11	12	15	17	18	21
Kvinder, 55-64 år	322	13	2,5	13	8	10	10	12	15	16	17	20
Kvinder, 65-75 år	262	13	2,3	13	8	10	10	11	14	16	17	18
Alle kvinder	2015	13	2,4	13	8	10	10	11	15	16	17	19
Alle	3946	13	2,4	13	8	10	10	12	15	16	17	19



Bilag 19a: Indtag af polyumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of polyunsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	12	4,6	12	6	7	8	10	15	16	18	27
Drenge, 6-9 år	150	14	3,5	13	7	8	9	10	15	17	18	24
Drenge, 10-13 år	134	14	4,2	14	5	8	9	11	16	19	21	26
Drenge, 14-17 år	117	15	5,9	14	5	7	9	11	19	22	25	31
Mænd, 18-24 år	170	16	6,5	15	5	8	9	12	20	24	27	35
Mænd, 25-34 år	190	17	6,5	17	5	9	11	13	21	24	26	38
Mænd, 35-44 år	253	17	5,1	17	6	10	11	14	20	23	26	29
Mænd, 45-54 år	297	17	6,2	16	7	9	11	13	20	26	30	35
Mænd, 55-64 år	292	17	5,7	16	7	9	10	13	19	23	27	35
Mænd, 65-75 år	262	16,1	5,8	15	6	8	9	12	19	24	26	33
Alle mænd	1931	16	5,8	15	6	8	10	12	19,0	23	27	35
Piger, 4-5 år	64	11	2,6	11	6	7	7	9	13	13	14	17
Piger, 6-9 år	141	12	3,3	11	5	7	8	10	14	16	17	20
Piger, 10-13 år	135	112	3,1	11	5	7	8	9	13	16	17	18
Piger, 14-17 år	123	10	4,2	10	4	5	6	7	12	16	17	21
Kvinder, 18-24 år	176	12	4,7	11	4	6	7	9	14	18	21	26
Kvinder, 25-34 år	185	14	5,5	13	5	7	9	11	16	20	22	26
Kvinder, 35-44 år	289	14	4,33	13	6	7	8	10,4	16	19	22	25
Kvinder, 45-54 år	318	13	4,5	13	5	7	8	10	16	19	22	27
Kvinder, 55-64 år	322	13	4,1	12	5	7	8	10	15	18	20	25
Kvinder, 65-75 år	262	12	4,0	12	4	7	7	10	15	17	19	24
Alle kvinder	2015	13	4,3	12	5	7	8	10	15	18	20	25
Alle	3946	14	5,4	13	5	7	8	11	17	21	24	31

Bilag 19b: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	5,7	1,18	5,6	4,2	4,3	4,4	4,9	6,2	7,0	7,4	9,2
Drenge, 6-9 år	150	5,5	0,88	5,4	3,7	4,3	4,5	4,8	6,0	6,7	6,9	7,7
Drenge, 10-13 år	134	5,3	0,93	5,2	3,2	3,8	4,2	4,8	5,8	6,4	6,7	7,6
Drenge, 14-17 år	117	5,3	1,08	5,3	3,2	3,8	4,1	4,6	6,1	6,9	7,2	8,0
Mænd, 18-24 år	170	5,6	1,28	5,3	3,4	3,9	4,2	4,8	6,2	7,1	7,9	9,4
Mænd, 25-34 år	190	5,5	0,92	5,5	3,2	4,2	4,5	4,9	6,0	6,6	7,1	8,0
Mænd, 35-44 år	253	5,5	0,90	5,5	3,6	4,2	4,4	5,0	6,1	6,6	6,9	7,5
Mænd, 45-54 år	297	5,5	0,98	5,5	3,7	4,1	4,4	4,8	6,1	6,6	7,1	8,5
Mænd, 55-64 år	292	5,5	1,06	5,4	3,5	4,0	4,3	4,9	6,1	6,7	7,2	8,7
Mænd, 65-75 år	262	5,5	1,05	5,4	3,4	4,1	4,4	4,9	6,0	6,5	6,9	8,4
Alle mænd	1931	5,5	1,02	5,4	3,5	4,0	4,3	4,8	6,1	6,7	7,2	8,6
Piger, 4-5 år	64	5,6	0,91	5,6	4,0	4,3	4,5	4,9	6,0	6,8	7,0	8,0
Piger, 6-9 år	141	5,5	0,95	5,4	3,5	4,2	4,4	4,8	6,2	6,6	7,1	7,6
Piger, 10-13 år	135	5,3	0,81	5,2	3,7	4,1	4,4	4,8	5,7	6,1	6,5	7,9
Piger, 14-17 år	123	5,1	0,95	5,1	3,0	3,6	4,0	4,5	5,7	6,2	6,8	7,3
Kvinder, 18-24 år	176	5,5	1,13	5,4	3,2	3,6	4,1	4,8	6,1	6,8	7,4	8,4
Kvinder, 25-34 år	185	5,7	1,01	5,6	3,6	4,1	4,6	5,0	6,3	6,9	7,6	8,3
Kvinder, 35-44 år	289	5,7	1,02	5,6	3,6	4,2	4,5	5,0	6,3	6,9	7,5	8,8
Kvinder, 45-54 år	318	5,7	1,20	5,6	3,4	4,2	4,5	4,9	6,3	7,1	8,1	9,2
Kvinder, 55-64 år	322	5,7	1,18	5,5	3,8	4,2	4,6	5,0	6,3	6,9	7,4	9,2
Kvinder, 65-75 år	262	5,6	0,96	5,5	3,5	4,0	4,4	4,9	6,1	6,8	7,2	8,1
Alle kvinder	2015	5,6	1,07	5,5	3,5	4,1	4,4	4,9	6,1	6,8	7,4	8,7
Alle	3946	5,5	1,05	5,4	3,5	4,1	4,4	4,9	6,1	6,7	7,3	8,7



Bilag 20a: Indtag af transfedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of trans fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1,2	0,44	1,2	0,5	0,7	0,8	0,9	1,4	2,0	2,1	2,4
Drenge, 6-9 år	150	1,3	0,48	1,2	0,5	0,6	0,7	0,9	1,6	2,0	2,1	2,5
Drenge, 10-13 år	134	1,3	0,52	1,2	0,4	0,6	0,6	1,0	1,6	2,1	2,2	2,6
Drenge, 14-17 år	117	1,4	0,67	1,4	0,5	0,6	0,7	1,0	1,7	2,3	2,7	3,4
Mænd, 18-24 år	170	1,5	0,77	1,4	0,4	0,6	0,7	0,9	1,8	2,4	2,8	3,5
Mænd, 25-34 år	190	1,7	0,88	1,5	0,4	0,6	0,8	1,2	2,0	2,6	3,0	5,2
Mænd, 35-44 år	253	1,6	0,68	1,5	0,5	0,7	0,8	1,1	2,0	2,6	2,9	3,4
Mænd, 45-54 år	297	1,8	0,82	1,6	0,5	0,7	0,9	1,2	2,2	3,0	3,3	4,2
Mænd, 55-64 år	292	1,8	0,90	1,6	0,3	0,6	0,8	1,1	2,3	2,9	3,4	4,5
Mænd, 65-75 år	262	1,7	0,89	1,6	0,4	0,6	0,8	1,1	2,2	2,7	3,3	4,8
Alle mænd	1931	1,6	0,79	1,5	0,4	0,6	0,8	1,1	2,0	2,6	3,1	4,3
Piger, 4-5 år	64	1,1	0,43	1,2	0,4	0,5	0,6	0,8	1,5	1,6	1,8	2,1
Piger, 6-9 år	141	1,2	0,48	1,2	0,4	0,5	0,6	0,9	1,4	1,8	2,0	2,4
Piger, 10-13 år	135	1,1	0,44	1,1	0,5	0,5	0,6	0,8	1,5	1,7	1,9	2,2
Piger, 14-17 år	123	1,1	0,54	1,0	0,3	0,5	0,5	0,7	1,3	1,6	1,9	2,9
Kvinder, 18-24 år	176	1,1	0,50	1,0	0,3	0,4	0,6	0,7	1,3	1,7	1,9	2,7
Kvinder, 25-34 år	185	1,3	0,75	1,2	0,4	0,6	0,7	1,0	1,6	2,0	2,3	3,1
Kvinder, 35-44 år	289	1,3	0,58	1,2	0,4	0,5	0,7	0,9	1,6	2,1	2,4	3,0
Kvinder, 45-54 år	318	1,3	0,62	1,2	0,3	0,5	0,7	0,9	1,6	2,0	2,5	3,2
Kvinder, 55-64 år	322	1,3	0,62	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,6	2,2	2,4	3,1
Kvinder, 65-75 år	262	1,3	0,74	1,2	0,2	0,5	0,6	0,8	1,7	2,3	2,6	3,3
Alle kvinder	2015	1,2	0,61	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	2,0	2,3	3,1
Alle	3946	1,4	0,73	1,3	0,3	0,5	0,7	0,9	1,8	2,3	2,8	3,8

Bilag 20b: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of trans fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	0,6	0,17	0,6	0,2	0,4	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Drenge, 6-9 år	150	0,5	0,16	0,5	0,3	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,8	0,9
Drenge, 10-13 år	134	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0
Drenge, 14-17 år	117	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,8	0,9
Mænd, 18-24 år	170	0,5	0,20	0,5	0,2	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,0
Mænd, 25-34 år	190	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0
Mænd, 35-44 år	253	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,8	0,9
Mænd, 45-54 år	297	0,6	0,19	0,6	0,2	0,3	0,4	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Mænd, 55-64 år	292	0,6	0,21	0,6	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0	1,2
Mænd, 65-75 år	262	0,6	0,22	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0	1,2
Alle mænd	1931	0,5	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Piger, 4-5 år	64	0,6	0,20	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Piger, 6-9 år	141	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,8	1,0
Piger, 10-13 år	135	0,5	0,16	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	0,9
Piger, 14-17 år	123	0,5	0,15	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0
Kvinder, 18-24 år	176	0,5	0,16	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	0,9
Kvinder, 25-34 år	185	0,6	0,16	0,5	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	1,1
Kvinder, 35-44 år	289	0,5	0,18	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	0,7	0,8	0,9	1,0
Kvinder, 45-54 år	318	0,5	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,2
Kvinder, 55-64 år	322	0,6	0,20	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	1,0	1,1
Kvinder, 65-75 år	262	0,6	0,23	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0	1,3
Alle kvinder	2015	0,5	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Alle	3946	0,5	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1

Bilag 21a: Indtag af tilgængeligt kulhydrat (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of available carbohydrates (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	221	45	218	125	148	167	196	249	260	287	350
Drenge, 6-9 år	150	252	53	245	166	173	190	218	281	328	352	399
Drenge, 10-13 år	134	273	67	269	129	183	196	229	317	345	382	439
Drenge, 14-17 år	117	282	93	267	111	157	173	209	350	408	435	503
Mænd, 18-24 år	170	271	91	267	79	147	161	199	333	390	416	471
Mænd, 25-34 år	190	286	97	278	99	139	185	226	340	404	425	566
Mænd, 35-44 år	253	283	86	276	123	168	181	227	330	390	425	537
Mænd, 45-54 år	297	271	91	259	105	153	175	213	316	373	428	504
Mænd, 55-64 år	292	254	78	248	95	138	159	201	299	350	372	466
Mænd, 65-75 år	262	258	86	246	104	136	157	205	307	359	415	470
Alle mænd	1931	267	85	257	100	150	171	212	316	371	414	502
Piger, 4-5 år	64	196	39	190	121	144	149	169	219	241	264	292
Piger, 6-9 år	141	230	52	228	137	154	166	195	262	300	308	373
Piger, 10-13 år	135	232	56	228	125	150	166	197	257	307	323	359
Piger, 14-17 år	123	210	86	206	93	105	122	159	241	290	318	379
Kvinder, 18-24 år	176	218	73	211	107	122	137	170	257	306	326	384
Kvinder, 25-34 år	185	229	74	224	102	124	140	192	263	300	330	370
Kvinder, 35-44 år	289	225	65	226	85	125	142	180	266	307	330	378
Kvinder, 45-54 år	318	209	55	207	91	120	141	174	244	274	299	352
Kvinder, 55-64 år	322	197	55	192	88	113	130	163	230	264	289	349
Kvinder, 65-75 år	262	201	63	197	77	119	131	157	238	276	311	370
Alle kvinder	2015	214	64	210	91	121	139	172	249	290	318	375
Alle	3946	240	79	230	95	129	151	187	282	339	378	466

Bilag 21b: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of available carbohydrates in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	48	4,4	48	38	41	42	44	51	53	54	56
Drenge, 6-9 år	150	49	4,3	49	39	42	44	47	52	54	57	58
Drenge, 10-13 år	134	49	5,3	48	38	40	43	45	52	55	58	62
Drenge, 14-17 år	117	46	5,4	47	33	36	40	43	50	53	54	58
Mænd, 18-24 år	170	43	6,6	43	32	33	35	38	47	51	55	59
Mænd, 25-34 år	190	42	5,6	42	28	34	35	38	45	50	51	53
Mænd, 35-44 år	253	42	6,1	43	30	32	34	38	46	50	52	55
Mænd, 45-54 år	297	40	6,2	40	26	31	32	36	44	49	51	56
Mænd, 55-64 år	292	39	6,0	39	26	31	32	35	43	47	50	54
Mænd, 65-75 år	262	40	6,0	40	28	31	33	36	44	48	50	54
Alle mænd	1931	43	6,7	43	28	32	34	38	48	51	53	58
Piger, 4-5 år	64	48	4,6	48	38	42	42	44	51	54	55	57
Piger, 6-9 år	141	49	4,3	49	40	43	44	46	52	55	55	60
Piger, 10-13 år	135	49	4,6	50	38	41	42	45	52	54	55	59
Piger, 14-17 år	123	48	4,6	48	36	42	43	45	51	54	55	58
Kvinder, 18-24 år	176	46	5,6	46	33	37	39	42	50	52	54	58
Kvinder, 25-34 år	185	44	5,6	45	30	34	37	41	48	51	52	56
Kvinder, 35-44 år	289	44	6,1	44	27	35	37	40	47	51	52	56
Kvinder, 45-54 år	318	42	6,2	42	25	32	34	39	46	49	51	55
Kvinder, 55-64 år	322	41	6,2	41	26	30	33	38	44	48	50	55
Kvinder, 65-75 år	262	41	6,0	41	27	32	34	38	45	49	51	56
Alle kvinder	2015	44	6,4	44	27	33	36	40	48	52	54	57
Alle	3946	43	6,6	43	27	33	35	39	48	52	53	58

Bilag 22a: Indtag af tilsat sukker (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of added sugars (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	40	19,2	37	8	12	16	28	51	67	74	93
Drenge, 6-9 år	150	55	26,8	51	11	20	25	35	66	94	105	137
Drenge, 10-13 år	134	66	29,7	64	10	23	28	49	81	102	115	149
Drenge, 14-17 år	117	69	39,0	62	7	19	24	41	90	128	147	172
Mænd, 18-24 år	170	61	47,4	53	2	11	15	30	78	115	158	239
Mænd, 25-34 år	190	68	46,8	56	1	12	17	36	91	128	160	213
Mænd, 35-44 år	253	63	49,2	53	1	9	17	28	82	126	141	249
Mænd, 45-54 år	297	53	45,9	41	2	7	14	24	69	104	141	229
Mænd, 55-64 år	292	46	34,6	39	1	7	11	23	61	90	112	147
Mænd, 65-75 år	262	53	41,3	44	4	8	15	26	70	100	129	186
Alle mænd	1931	57	41,8	49	3	9	16	28	74	106	135	195
Piger, 4-5 år	64	39	19,1	33	8	14	23	28	46	60	74	100
Piger, 6-9 år	141	50	25,7	47	12	19	22	32	61	81	98	134
Piger, 10-13 år	135	55	29,8	50	13	17	24	36	69	88	101	133
Piger, 14-17 år	123	51	38,8	39	4	12	16	26	70	92	114	183
Kvinder, 18-24 år	176	52	40,0	45	3	11	15	26	71	91	118	174
Kvinder, 25-34 år	185	50	34,2	47	4	11	17	27	65	92	108	155
Kvinder, 35-44 år	289	47	32,0	42	1	8	15	24	64	84	99	141
Kvinder, 45-54 år	318	42	27,6	36	5	10	14	22	56	79	89	111
Kvinder, 55-64 år	322	33	21,4	30	1	6	10	18	45	60	73	108
Kvinder, 65-75 år	262	38	25,9	34	0	8	13	20	52	67	78	120
Alle kvinder	2015	44	30,4	39	3	9	14	24	58	80	96	139
Alle	3946	51	37,0	43	3	9	15	26	66	92	116	185

Bilag 22b: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of added sugars in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	9	3,7	8	2	4	5	5	12	14	15	16
Drenge, 6-9 år	150	11	4,6	10	2	4	5	8	14	17	19	22
Drenge, 10-13 år	134	12	4,6	12	3	4	6	9	14	17	19	25
Drenge, 14-17 år	117	11	5,4	10	2	4	5	8	14	18	20	26
Mænd, 18-24 år	170	10	6,5	8	1	2	3	5	13	16	22	32
Mænd, 25-34 år	190	10	5,7	9	0	3	3	6	12	17	21	27
Mænd, 35-44 år	253	9	5,7	8	0	2	3	5	12	17	19	27
Mænd, 45-54 år	297	7	4,9	7	0	2	2	4	10	13	15	27
Mænd, 55-64 år	292	7	4,7	6	0	1	2	4	9	13	15	21
Mænd, 65-75 år	262	8	4,9	7	1	2	3	4	10	13	17	25
Alle mænd	1931	9	5,4	8	1	2	3	5	12	16	18	28
Piger, 4-5 år	64	9	4,0	8	2	5	5	7	11	14	16	22
Piger, 6-9 år	141	10	4,4	10	3	5	6	7	13	16	18	22
Piger, 10-13 år	135	11	4,8	11	4	5	5	8	13	17	20	26
Piger, 14-17 år	123	11	5,2	10	2	4	5	7	15	17	19	23
Kvinder, 18-24 år	176	11	6,9	10	1	2	4	6	14	20	22	32
Kvinder, 25-34 år	185	9	4,8	9	1	3	4	6	12	16	17	24
Kvinder, 35-44 år	289	9	5,3	8	0	2	4	5	12	15	18	21
Kvinder, 45-54 år	318	8	5,0	8	2	3	3	5	10	14	17	21
Kvinder, 55-64 år	322	7	3,6	6	0	2	2	4	9	12	14	17
Kvinder, 65-75 år	262	8	4,1	7	0	2	3	5	10	12	14	19
Alle kvinder	2015	9	5,1	8	1	2	4	5	11	15	18	24
Alle	3946	9	5,2	8	1	2	3	5	12	16	18	26

Bilag 23a: Indtag af kostfiber (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of dietary fibre (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	21	6,0	20	10	13	15	16	23	27	30	39
Drenge, 6-9 år	150	21	6,7	21	9	11	14	17	24	27	33	42
Drenge, 10-13 år	134	20	6,0	20	8	11	14	16	23	27	32	34
Drenge, 14-17 år	117	20	7,9	19	7	10	11	15	25	30	35	41
Mænd, 18-24 år	170	22	9,4	20	8	9	11	15	27	33	40	48
Mænd, 25-34 år	190	23	8,5	22	8	11	14	18	28	35	39	44
Mænd, 35-44 år	253	24	8,8	23	9	13	14	18	28	34	38	53
Mænd, 45-54 år	297	25	8,2	23	9	13	16	18	29	34	40	49
Mænd, 55-64 år	292	25	8,4	24	9	12	15	19	29	35	41	49
Mænd, 65-75 år	262	24	9,1	24	8	12	14	18	29	37	40	46
Alle mænd	1931	23	8,4	22	8	11	14	17	27	34	39	47
Piger, 4-5 år	64	18	4,2	17	9	12	13	15	20	23	24	29
Piger, 6-9 år	141	20	5,6	19	10	12	13	16	23	27	28	34
Piger, 10-13 år	135	18	5,4	17	7	10	11	14	21	25	27	30
Piger, 14-17 år	123	16	6,4	15	6	7	9	11	19	23	27	32
Kvinder, 18-24 år	176	19	7,2	18	8	10	11	14	23	26	30	41
Kvinder, 25-34 år	185	21	7,0	21	7	10	13	16	24	28	30	41
Kvinder, 35-44 år	289	21	6,6	21	9	12	13	17	25	30	32	42
Kvinder, 45-54 år	318	21	6,6	21	8	11	13	16	25	30	34	38
Kvinder, 55-64 år	322	22	6,3	21	9	12	14	17	25	29	33	37
Kvinder, 65-75 år	262	21	7,0	21	8	11	13	17	25	29	36	44
Alle kvinder	2015	20	6,7	20	8	11	12	16	24	29	32	40
Alle	3946	22	7,7	21	8	11	13	16	26	31	36	44

Bilag 23b: Kostens indhold af kostfiber (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of dietary fibre in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	26	5,2	26	15	19	20	22	31	32	33	36
Drenge, 6-9 år	150	24	5,9	23	13	16	17	20	27	31	35	42
Drenge, 10-13 år	134	21	4,6	21	12	13	16	18	24	27	29	33
Drenge, 14-17 år	117	20	5,4	19	10	12	13	16	23	27	28	33
Mænd, 18-24 år	170	20	6,2	19	11	12	13	16	24	29	32	37
Mænd, 25-34 år	190	21	6,5	21	9	12	13	16	24	29	33	41
Mænd, 35-44 år	253	21	6,1	20	11	13	14	17	25	30	33	38
Mænd, 45-54 år	297	22	6,0	21	11	13	15	18	26	30	32	39
Mænd, 55-64 år	292	23	6,5	22	10	14	16	18	27	31	35	42
Mænd, 65-75 år	262	23	6,7	22	11	14	15	18	26	31	35	44
Alle mænd	1931	22	6,3	21	10	13	15	18	26	30	33	41
Piger, 4-5 år	64	26	5,3	25	15	16	19	23	28	33	34	36
Piger, 6-9 år	141	25	6,1	25	15	16	17	20	28	32	35	42
Piger, 10-13 år	135	22	5,3	21	13	14	15	18	25	28	31	36
Piger, 14-17 år	123	21	5,4	21	11	13	14	18	25	29	30	34
Kvinder, 18-24 år	176	24	7,0	23	11	14	15	19	28	33	37	41
Kvinder, 25-34 år	185	24	6,0	23	12	15	17	20	27	32	34	40
Kvinder, 35-44 år	289	25	6,8	24	12	16	18	20	29	34	38	45
Kvinder, 45-54 år	318	25	6,7	25	12	16	17	21	30	35	37	43
Kvinder, 55-64 år	322	27	6,7	26	14	17	19	22	30	35	37	45
Kvinder, 65-75 år	262	26	7,1	25	13	17	19	22	30	34	37	45
Alle kvinder	2015	25	6,7	24	12	15	17	20	29	33	36	44
Alle	3946	23	6,6	23	11	14	16	19	27	32	35	42

Bilag 24a: Indtag af protein (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of protein (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	67	14,3	65	40	47	50	57	75	86	89	101
Drenge, 6-9 år	150	74	19,2	71	38	46	54	62	84	96	105	129
Drenge, 10-13 år	134	85	22,0	82	35	53	59	70	98	113	131	137
Drenge, 14-17 år	117	96	31,5	90	42	57	66	75	109	136	156	202
Mænd, 18-24 år	170	99	38,7	93	41	50	59	75	117	145	167	237
Mænd, 25-34 år	190	105	32,9	98	43	64	70	85	123	142	158	210
Mænd, 35-44 år	253	103	26,5	104	47	62	71	86	120	135	151	170
Mænd, 45-54 år	297	104	28,3	103	52	62	69	86	120	140	155	173
Mænd, 55-64 år	292	100	28,4	97	37	59	67	82	116	137	150	183
Mænd, 65-75 år	262	95	27,0	94	39	52	61	76	112	131	143	165
Alle mænd	1931	96	30,1	93	39	54	61	75	113	135	148	184
Piger, 4-5 år	64	58	14,2	56	35	39	42	47	67	76	85	93
Piger, 6-9 år	141	67	15,9	63	39	45	50	55	78	88	95	103
Piger, 10-13 år	135	70	17,3	68	35	45	48	58	78	95	99	106
Piger, 14-17 år	123	63	19,5	61	28	36	42	49	76	85	91	104
Kvinder, 18-24 år	176	68	20,8	65	29	39	44	54	83	96	105	126
Kvinder, 25-34 år	185	77	22,7	76	33	46	54	63	88	98	107	122
Kvinder, 35-44 år	289	79	20,1	78	36	47	56	66	91	101	111	134
Kvinder, 45-54 år	318	77	21,3	75	35	46	53	64	88	101	111	152
Kvinder, 55-64 år	322	77	21,3	77	39	45	51	61	90	104	115	135
Kvinder, 65-75 år	262	74	21,3	73	29	45	49	58	88	102	111	128
Alle kvinder	2015	74	21,0	73	33	43	48	59	86	99	109	130
Alle	3946	85	28,2	81	35	46	53	65	100	122	136	169

Bilag 24b: Kostens indhold af protein (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of protein in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	14	1,8	14	11	12	12	13	15	17	18	20
Drenge, 6-9 år	150	14	2,0	14	10	11	12	13	15	17	18	19
Drenge, 10-13 år	134	15	2,2	15	11	12	12	13	17	18	19	20
Drenge, 14-17 år	117	16	2,8	16	11	12	13	14	17	20	21	24
Mænd, 18-24 år	170	16	3,4	15	9	11	12	14	17	21	22	26
Mænd, 25-34 år	190	16	2,9	15	10	12	12	14	17	20	21	22
Mænd, 35-44 år	253	16	2,4	15	11	12	13	14	17	18	20	22
Mænd, 45-54 år	297	16	2,5	16	11	12	13	14	17	19	20	23
Mænd, 55-64 år	292	16	2,5	16	10	12	13	14	17	19	20	22
Mænd, 65-75 år	262	15	2,5	15	11	11	12	13	17	18	19	22
Alle mænd	1931	15	2,6	15	10	12	12	14	17	19	20	23
Piger, 4-5 år	64	14	2,4	14	10	11	11	12	16	17	18	21
Piger, 6-9 år	141	14	2,4	14	9	11	12	13	16	18	19	20
Piger, 10-13 år	135	15	2,2	15	10	11	12	13	16	17	18	20
Piger, 14-17 år	123	15	2,2	15	10	11	12	13	16	17	19	21
Kvinder, 18-24 år	176	15	3,0	14	9	10	11	13	16	19	20	22
Kvinder, 25-34 år	185	15	2,5	15	10	11	12	13	17	18	19	22
Kvinder, 35-44 år	289	16	3,1	15	11	12	13	14	17	19	20	27
Kvinder, 45-54 år	318	16	2,5	15	11	12	13	14	17	19	20	23
Kvinder, 55-64 år	322	16	2,9	16	10	12	13	14	17	20	21	25
Kvinder, 65-75 år	262	15	2,5	15	10	12	13	13	17	19	20	22
Alle kvinder	2015	15	2,7	15	10	11	12	13	17	19	20	23
Alle	3946	15	2,7	15	10	11	12	14	17	19	20	23

Bilag 25a: Indtag af alkohol (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of alcohol (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Drenge, 6-9 år	150	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Drenge, 10-13 år	134	0,1	0,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7
Drenge, 14-17 år	117	2,6	7,46	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	6,1	15,4	38,6
Mænd, 18-24 år	170	15,0	21,38	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,9	40,4	52,8	84,4
Mænd, 25-34 år	190	17,0	22,61	9,4	0,0	0,0	0,0	0,9	24,2	42,2	52,6	124,4
Mænd, 35-44 år	253	16,8	17,51	12,2	0,0	0,0	0,0	2,9	26,2	39,7	46,4	78,2
Mænd, 45-54 år	297	19,8	20,86	14,1	0,0	0,0	0,0	3,9	27,9	47,5	54,2	90,9
Mænd, 55-64 år	292	25,4	23,51	21,2	0,0	0,0	1,7	9,0	34,9	54,2	66,2	110,3
Mænd, 65-75 år	262	23,0	20,49	18,0	0,0	0,0	0,1	7,0	32,2	50,1	63,2	87,5
Alle mænd	1931	15,4	20,49	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0	24,4	41,3	54,0	89,2
Piger, 4-5 år	64	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Piger, 6-9 år	141	0,0	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1
Piger, 10-13 år	135	0,0	0,30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Piger, 14-17 år	123	3,0	6,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	13,3	17,5	27,6
Kvinder, 18-24 år	176	10,0	16,50	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	28,4	45,4	73,6
Kvinder, 25-34 år	185	7,6	10,24	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	24,0	31,5	37,2
Kvinder, 35-44 år	289	7,1	8,60	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	19,9	24,2	31,9
Kvinder, 45-54 år	318	11,6	13,63	7,5	0,0	0,0	0,0	1,7	17,3	28,4	37,1	55,4
Kvinder, 55-64 år	322	14,6	14,71	10,5	0,0	0,0	0,0	3,8	21,6	33,3	44,0	67,9
Kvinder, 65-75 år	262	14,3	11,52	12,6	0,0	0,0	0,0	3,5	23,7	31,4	34,4	43,1
Alle kvinder	2015	8,8	12,39	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	25,4	33,1	54,4
Alle	3946	12,0	17,16	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	33,1	44,5	76,2

Bilag 25b: Kostens indhold af alkohol (E%); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of alcohol in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Drenge, 6-9 år	150	0,0	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Drenge, 10-13 år	134	0,0	0,10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Drenge, 14-17 år	117	0,7	1,82	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	1,9	4,6	7,8
Mænd, 18-24 år	170	3,9	5,14	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	10,8	12,9	21,7
Mænd, 25-34 år	190	4,3	5,22	2,5	0,0	0,0	0,0	0,2	6,1	11,2	14,4	26,5
Mænd, 35-44 år	253	4,4	4,80	3,2	0,0	0,0	0,0	0,7	6,4	10,0	15,0	20,9
Mænd, 45-54 år	297	5,1	5,13	3,7	0,0	0,0	0,0	1,2	7,6	11,5	15,5	20,1
Mænd, 55-64 år	292	6,8	6,07	5,6	0,0	0,0	0,4	2,3	9,9	14,8	17,8	28,7
Mænd, 65-75 år	262	6,5	5,82	4,9	0,0	0,0	0,0	2,2	9,3	14,1	17,2	26,7
Alle mænd	1931	4,1	5,31	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	11,1	14,8	22,2
Piger, 4-5 år	64	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Piger, 6-9 år	141	0,0	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
Piger, 10-13 år	135	0,0	0,11	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Piger, 14-17 år	123	1,2	2,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	8,2	11,0
Kvinder, 18-24 år	176	3,4	5,15	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	9,3	14,0	22,2
Kvinder, 25-34 år	185	2,5	3,44	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	8,0	10,3	13,2
Kvinder, 35-44 år	289	2,4	2,89	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	6,4	8,7	10,7
Kvinder, 45-54 år	318	4,0	4,52	2,6	0,0	0,0	0,0	0,6	5,7	9,7	12,4	18,7
Kvinder, 55-64 år	322	5,1	4,96	3,6	0,0	0,0	0,0	1,4	7,1	12,0	15,0	21,6
Kvinder, 65-75 år	262	5,2	4,54	4,3	0,0	0,0	0,0	1,3	7,9	11,1	13,7	16,9
Alle kvinder	2015	3,1	4,26	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	8,9	11,6	17,8
Alle	3946	3,6	4,83	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	10,1	13,3	21,1

Bilag 26a: Indtag af vitamin A (RE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin A (RE/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1271	544	1230	408	531	621	921	1610	1787	2425	2748
Drenge, 6-9 år	150	1236	677	1085	318	401	499	732	1596	2144	2554	3279
Drenge, 10-13 år	134	1192	715	1029	197	353	407	622	1624	2167	2536	3373
Drenge, 14-17 år	117	1128	827	816	222	341	405	540	1536	2346	2857	3505
Mænd, 18-24 år	170	1448	1203	1065	163	310	410	635	1853	3336	3890	5507
Mænd, 25-34 år	190	1571	1140	1178	326	488	578	783	2007	3154	4126	5472
Mænd, 35-44 år	253	1482	1189	1260	321	470	580	888	1760	2591	2958	3870
Mænd, 45-54 år	297	1595	1048	1330	336	477	591	885	1912	2923	3599	5626
Mænd, 55-64 år	292	1640	1271	1337	394	567	654	895	2002	2841	3641	5879
Mænd, 65-75 år	262	1548	1052	1259	327	470	562	874	1972	2782	3764	4878
Alle mænd	1931	1470	1072	1211	293	428	536	791	1818	2674	3379	5224
Piger, 4-5 år	64	1096	555	1033	250	352	506	713	1324	1881	2033	2783
Piger, 6-9 år	141	1210	706	1052	251	399	490	669	1573	2034	2652	3507
Piger, 10-13 år	135	943	635	793	239	327	356	530	1192	1573	2204	3119
Piger, 14-17 år	123	805	616	664	213	272	352	457	894	1476	1926	3469
Kvinder, 18-24 år	176	1018	677	833	203	299	422	550	1243	1863	2606	3315
Kvinder, 25-34 år	185	1098	717	948	333	398	457	643	1406	1836	2123	2801
Kvinder, 35-44 år	289	1119	738	981	288	429	517	673	1414	1836	2123	3521
Kvinder, 45-54 år	318	1086	651	934	258	396	488	666	1354	1889	2161	3057
Kvinder, 55-64 år	322	1103	675	908	295	385	489	669	1371	1908	2344	3282
Kvinder, 65-75 år	262	1209	1027	957	250	406	498	700	1381	2049	2825	5451
Alle kvinder	2015	1087	738	914	242	359	454	631	1333	1891	2307	3548
Alle	3946	1274	936	1032	256	381	487	694	1579	2313	2915	4630

Bilag 26b: Kostens indhold af vitamin A (RE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin A in the diet (RE/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1621	626	1591	559	714	810	1152	1941	2326	2709	3307
Drenge, 6-9 år	150	1416	723	1299	446	555	666	862	1765	2485	2868	3474
Drenge, 10-13 år	134	1239	677	1126	318	442	507	690	1636	2252	2572	3015
Drenge, 14-17 år	117	1095	775	811	317	391	451	615	1277	2114	2686	3257
Mænd, 18-24 år	170	1366	1291	991	276	357	495	643	1648	2465	3377	6042
Mænd, 25-34 år	190	1436	1265	1051	341	461	560	717	1720	2487	3586	6700
Mænd, 35-44 år	253	1292	780	1122	330	485	584	803	1545	2269	2488	3450
Mænd, 45-54 år	297	1392	810	1199	402	538	655	830	1687	2396	2935	4897
Mænd, 55-64 år	292	1480	1013	1209	431	594	679	920	1777	2440	2845	5340
Mænd, 65-75 år	262	1422	878	1233	415	576	655	821	1735	2331	3096	5552
Alle mænd	1931	1379	935	1149	332	492	587	787	1715	2376	2889	5016
Piger, 4-5 år	64	1556	698	1441	479	610	769	1133	1873	2335	2638	3669
Piger, 6-9 år	141	1501	771	1363	437	540	635	887	1892	2565	2989	3637
Piger, 10-13 år	135	1134	639	976	363	442	549	674	1382	1912	2096	3734
Piger, 14-17 år	123	1094	699	887	420	491	542	688	1276	1876	2226	3731
Kvinder, 18-24 år	176	1282	817	1021	300	469	566	744	1539	2294	2844	4225
Kvinder, 25-34 år	185	1240	600	1101	390	554	633	816	1594	2033	2262	2802
Kvinder, 35-44 år	289	1284	728	1101	479	589	677	826	1489	2028	2625	4265
Kvinder, 45-54 år	318	1278	705	1057	463	542	641	840	1528	2089	2746	3684
Kvinder, 55-64 år	322	1347	820	1103	487	569	660	837	1611	2188	3049	4547
Kvinder, 65-75 år	262	1440	999	1146	542	627	700	896	1562	2311	3334	5691
Alle kvinder	2015	1311	779	1100	415	545	624	815	1564	2184	2776	4346
Alle	3946	1345	860	1121	366	521	608	800	1634	2278	2845	4488



Bilag 27a: Indtag af retinol ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of retinol ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	66	916	500	853	226	277	315	535	1210	1449	1779	2350
Dreng, 6-9 år	150	841	573	630	179	235	275	420	1094	1600	1916	2575
Dreng, 10-13 år	134	850	657	651	122	198	270	369	1070	1698	2134	3009
Dreng, 14-17 år	117	864	718	589	118	202	248	346	1226	1783	2470	3159
Mænd, 18-24 år	170	1195	1168	745	139	203	244	420	1714	2668	3614	5162
Mænd, 25-34 år	190	1230	1087	803	168	264	348	476	1597	2799	3652	4944
Mænd, 35-44 år	253	1095	884	856	186	263	334	508	1435	2167	2619	3278
Mænd, 45-54 år	297	1261	985	1019	211	279	347	588	1616	2497	3086	5232
Mænd, 55-64 år	292	1317	1247	993	194	314	434	633	1642	2419	3359	5323
Mænd, 65-75 år	262	1247	955	989	202	280	390	618	1618	2352	2784	4649
Alle mænd	1931	1140	984	853	169	249	312	494	1481	2247	2905	4778
Piger, 4-5 år	64	780	513	688	165	222	253	421	1034	1370	1772	2484
Piger, 6-9 år	141	824	586	628	158	219	252	363	1137	1590	1917	2576
Piger, 10-13 år	135	637	558	441	119	173	221	292	797	1321	1617	2567
Piger, 14-17 år	123	580	584	414	128	174	194	281	606	1192	1605	3296
Kvinder, 18-24 år	176	663	577	465	124	179	214	298	781	1526	2019	2646
Kvinder, 25-34 år	185	670	589	497	141	234	272	328	886	1253	1459	1969
Kvinder, 35-44 år	289	699	596	532	136	203	251	371	863	1306	1510	2348
Kvinder, 45-54 år	318	657	512	515	116	210	256	344	795	1299	1529	2086
Kvinder, 55-64 år	322	691	533	504	149	200	248	349	832	1350	1784	2751
Kvinder, 65-75 år	262	883	958	610	140	192	262	387	985	1707	2269	5229
Alle kvinder	2015	709	631	521	134	195	241	344	854	1391	1723	2883
Alle	3946	920	850	656	139	213	269	396	1174	1842	2456	4053

Bilag 27b: Kostens indhold af retinol ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of retinol in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	66	1161	574	1175	358	401	422	639	1510	1781	2155	2608
Dreng, 6-9 år	150	965	635	780	255	315	374	476	1276	1803	2210	3129
Dreng, 10-13 år	134	874	616	637	213	259	299	432	1177	1874	2110	2663
Dreng, 14-17 år	117	837	732	580	209	241	318	393	1030	1697	2218	3076
Mænd, 18-24 år	170	1120	1282	704	198	254	312	403	1423	2246	3071	5753
Mænd, 25-34 år	190	1106	1161	709	230	279	317	442	1449	2234	3053	4438
Mænd, 35-44 år	253	959	680	768	220	285	338	467	1259	1905	2210	3080
Mænd, 45-54 år	297	1091	783	918	236	330	386	530	1368	1984	2519	4144
Mænd, 55-64 år	292	1181	1003	887	246	347	421	611	1446	2231	2636	4675
Mænd, 65-75 år	262	1145	828	939	282	356	427	585	1486	1952	2256	5332
Alle mænd	1931	1061	887	819	226	298	358	494	1364	1978	2430	4168
Piger, 4-5 år	64	1092	641	1008	311	361	393	677	1390	1889	2132	3058
Piger, 6-9 år	141	1012	645	824	261	328	345	493	1362	1944	2376	2931
Piger, 10-13 år	135	757	559	566	215	260	313	385	948	1475	1811	2869
Piger, 14-17 år	123	787	685	522	253	290	328	419	967	1523	1991	3643
Kvinder, 18-24 år	176	828	740	538	195	289	319	397	953	1631	2430	3666
Kvinder, 25-34 år	185	734	421	570	269	328	353	417	964	1391	1612	1870
Kvinder, 35-44 år	289	781	544	607	235	323	356	452	913	1352	1657	2881
Kvinder, 45-54 år	318	760	531	617	240	311	354	441	905	1365	1643	2592
Kvinder, 55-64 år	322	836	636	614	242	305	368	452	966	1640	2045	3614
Kvinder, 65-75 år	262	1034	961	735	264	350	410	513	1181	1806	2847	5121
Alle kvinder	2015	844	661	628	239	311	347	445	1027	1576	1970	3685
Alle	3946	950	787	703	233	304	353	462	1199	1789	2264	3857



Bilag 28a: Indtag af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of  $\beta$ -carotene ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	4237	2861	3713	676	822	1085	1940	5302	8259	9812	11670
Drenge, 6-9 år	150	4709	4520	3664	256	679	1125	1843	5942	9806	11299	23698
Drenge, 10-13 år	134	4056	3666	3145	486	666	879	1523	5017	8714	10742	18336
Drenge, 14-17 år	117	3119	3262	2333	343	411	610	1166	4001	5484	8999	17007
Mænd, 18-24 år	170	2993	2653	2542	215	384	683	1283	3823	5651	7628	14440
Mænd, 25-34 år	190	4036	4961	3358	195	723	1015	1728	4993	6783	8865	12228
Mænd, 35-44 år	253	4573	10369	2751	436	918	1120	1762	4641	9207	12436	19065
Mænd, 45-54 år	297	3917	3741	2819	396	706	959	1564	4761	7727	10760	20217
Mænd, 55-64 år	292	3817	3597	2794	225	583	859	1591	4878	7183	9464	17920
Mænd, 65-75 år	262	3584	4143	2345	302	553	808	1528	3766	6839	10685	22973
Alle mænd	1931	3907	5210	2817	263	614	895	1581	4695	7641	10479	20096
Piger, 4-5 år	64	3770	2937	3178	395	559	732	1877	5268	6931	8776	13407
Piger, 6-9 år	141	4586	4040	3216	543	885	1114	1847	5981	9436	12409	17082
Piger, 10-13 år	135	3597	2825	3021	323	574	745	1527	5125	6846	9050	13055
Piger, 14-17 år	123	2658	2242	1948	255	513	746	1061	3380	5534	6772	9915
Kvinder, 18-24 år	176	4220	3939	3110	361	688	952	1682	5379	8329	11517	21244
Kvinder, 25-34 år	185	5062	4133	4014	602	1121	1420	2402	6685	9805	12382	20197
Kvinder, 35-44 år	289	4983	4744	3440	582	851	1155	1996	6374	10835	13720	20396
Kvinder, 45-54 år	318	5095	4518	3602	356	864	1167	2189	6569	10358	14386	21920
Kvinder, 55-64 år	322	4896	4825	3618	786	959	1250	2144	6112	9520	13264	18807
Kvinder, 65-75 år	262	3887	3031	3107	339	780	1162	1802	5040	7565	10247	14239
Alle kvinder	2015	4484	4118	3233	387	776	1038	1866	5642	9253	12140	19752
Alle	3946	4202	4693	3056	340	703	979	1725	5177	8614	11365	19949

Bilag 28b: Kostens indhold af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of  $\beta$ -carotene in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	5480	3619	4561	1001	1250	1443	2638	7571	10894	12786	13648
Drenge, 6-9 år	150	5362	4663	4027	307	778	1189	2367	6919	11032	14481	20253
Drenge, 10-13 år	134	4338	4104	3181	481	722	1018	1649	5572	8292	12050	17515
Drenge, 14-17 år	117	3053	2775	2229	405	480	623	1225	3851	6120	7909	13724
Mænd, 18-24 år	170	2912	2653	2268	284	453	672	1128	3817	5862	7075	14541
Mænd, 25-34 år	190	3914	7034	3033	264	589	827	1605	4663	6647	8383	14000
Mænd, 35-44 år	253	3936	5869	2572	459	832	1009	1582	4210	7580	10974	20542
Mænd, 45-54 år	297	3537	3248	2631	416	720	967	1517	4464	7425	8811	16900
Mænd, 55-64 år	292	3529	3159	2740	274	580	803	1449	4386	6514	9631	15021
Mænd, 65-75 år	262	3281	3471	2329	348	562	881	1543	3459	6130	10733	20075
Alle mænd	1931	3770	4350	2678	320	614	913	1515	4573	7567	10725	18467
Piger, 4-5 år	64	5523	4325	4297	631	879	1154	2545	7671	10784	14868	18637
Piger, 6-9 år	141	5817	4936	4188	641	1189	1403	2235	7671	12586	14437	20808
Piger, 10-13 år	135	4428	3322	3677	427	764	1057	1836	6116	8571	10687	14391
Piger, 14-17 år	123	3635	2837	2641	581	857	1014	1682	4726	7321	8453	13690
Kvinder, 18-24 år	176	5397	4917	3972	540	827	1269	2323	6636	11837	15998	22710
Kvinder, 25-34 år	185	5999	5200	4471	659	1481	1749	2719	7513	11559	14623	24825
Kvinder, 35-44 år	289	5970	6118	4007	785	1016	1389	2245	7434	12706	15955	33003
Kvinder, 45-54 år	318	6156	5674	4553	497	1065	1633	2628	7399	13068	17086	30295
Kvinder, 55-64 år	322	6080	6101	4523	887	1367	1653	2625	7267	12657	15616	25474
Kvinder, 65-75 år	262	4841	4113	3868	577	1108	1469	2402	5972	8637	11071	16515
Alle kvinder	2015	5552	5210	4119	558	1025	1413	2378	6911	11238	14835	25619
Alle	3946	4680	4890	3289	406	774	1093	1879	5833	9547	13265	21491

Bilag 29a: Indtag af vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	2,7	2,00	2,1	0,9	1,0	1,0	1,4	3,2	4,6	6,9	9,8
Drenge, 6-9 år	150	2,9	2,86	2,0	0,6	0,9	1,2	1,5	2,9	4,9	7,1	16,4
Drenge, 10-13 år	134	3,0	2,15	2,4	0,7	1,0	1,2	1,7	3,3	5,3	6,7	11,6
Drenge, 14-17 år	117	3,4	3,27	2,4	0,8	1,2	1,3	1,7	3,5	6,5	8,7	16,7
Mænd, 18-24 år	170	3,8	3,14	2,8	0,9	1,0	1,3	2,0	4,4	7,2	10,3	15,8
Mænd, 25-34 år	190	4,6	3,67	3,3	1,1	1,4	1,8	2,4	5,3	8,7	11,4	21,1
Mænd, 35-44 år	253	4,7	3,88	3,3	1,2	1,4	1,8	2,3	6,0	9,2	12,4	19,3
Mænd, 45-54 år	297	5,2	4,55	3,7	1,1	1,5	1,8	2,5	6,2	10,4	13,7	23,2
Mænd, 55-64 år	292	6,5	6,27	4,4	1,3	1,8	2,1	2,9	8,0	12,8	18,6	32,2
Mænd, 65-75 år	262	6,3	4,61	4,7	1,1	1,7	2,1	3,0	7,9	13,0	17,5	20,9
Alle mænd	1931	4,8	4,42	3,3	0,9	1,2	1,5	2,2	5,6	10,1	13,2	21,2
Piger, 4-5 år	64	2,4	2,16	1,8	0,8	0,9	1,0	1,4	2,9	4,3	5,2	9,8
Piger, 6-9 år	141	2,6	1,59	2,1	0,7	1,0	1,2	1,5	3,2	4,9	5,9	8,1
Piger, 10-13 år	135	2,4	1,82	1,9	0,6	1,0	1,1	1,4	2,7	4,4	6,2	9,5
Piger, 14-17 år	123	2,3	1,98	1,7	0,5	0,7	0,8	1,1	2,8	4,3	6,7	9,9
Kvinder, 18-24 år	176	3,2	2,94	2,1	0,6	1,0	1,1	1,4	3,7	6,7	9,5	13,1
Kvinder, 25-34 år	185	4,0	3,57	2,6	0,7	1,1	1,2	1,7	5,0	9,3	11,3	17,4
Kvinder, 35-44 år	289	3,6	3,04	2,7	0,8	1,1	1,3	1,9	4,0	6,8	9,3	16,7
Kvinder, 45-54 år	318	4,5	4,12	3,0	0,6	1,2	1,4	1,9	5,8	9,3	13,0	20,6
Kvinder, 55-64 år	322	4,7	3,99	3,5	0,9	1,1	1,5	2,2	5,8	9,4	12,5	18,4
Kvinder, 65-75 år	262	5,4	4,97	3,8	0,8	1,3	1,6	2,5	6,7	10,1	13,1	23,7
Alle kvinder	2015	3,9	3,66	2,7	0,6	1,0	1,2	1,7	4,6	8,4	10,9	17,8
Alle	3946	4,3	4,07	3,0	0,7	1,1	1,3	1,9	5,2	9,1	12,1	20,1

Bilag 29b: Kostens indhold af vitamin D ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin D in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	3,4	2,08	2,7	1,2	1,4	1,6	2,0	3,9	6,0	7,7	10,0
Drenge, 6-9 år	150	3,2	2,72	2,3	0,9	1,2	1,5	1,8	3,3	6,2	9,0	14,3
Drenge, 10-13 år	134	3,1	2,28	2,5	1,1	1,4	1,5	1,8	3,3	5,1	7,1	12,0
Drenge, 14-17 år	117	3,3	3,65	2,5	1,2	1,4	1,6	2,0	3,2	4,5	8,1	24,5
Mænd, 18-24 år	170	3,6	2,87	2,5	0,9	1,4	1,6	2,0	3,8	7,2	9,3	14,9
Mænd, 25-34 år	190	4,2	3,75	3,0	1,4	1,6	1,8	2,2	4,6	8,5	11,7	16,7
Mænd, 35-44 år	253	4,2	3,54	2,9	1,2	1,6	1,8	2,2	4,9	7,6	10,8	16,4
Mænd, 45-54 år	297	4,6	3,80	3,2	1,2	1,6	1,8	2,3	5,5	9,4	11,5	20,4
Mænd, 55-64 år	292	6,1	6,20	4,0	1,8	2,0	2,1	2,7	6,9	11,8	15,9	34,4
Mænd, 65-75 år	262	5,8	4,06	4,6	1,4	1,9	2,2	3,0	7,4	11,5	15,1	19,9
Alle mænd	1931	4,5	4,12	3,0	1,2	1,5	1,7	2,2	5,1	9,0	11,9	20,9
Piger, 4-5 år	64	3,7	3,36	2,6	1,1	1,3	1,5	1,8	4,4	6,7	8,7	15,7
Piger, 6-9 år	141	3,3	2,16	2,6	1,2	1,4	1,6	1,8	4,0	6,1	7,4	11,0
Piger, 10-13 år	135	3,0	1,98	2,3	1,0	1,2	1,4	1,8	3,4	5,4	7,4	10,1
Piger, 14-17 år	123	3,2	2,68	2,2	1,0	1,3	1,5	1,8	3,3	6,8	9,7	13,8
Kvinder, 18-24 år	176	4,0	3,61	2,8	0,9	1,3	1,4	1,9	4,8	8,0	10,7	15,9
Kvinder, 25-34 år	185	4,7	4,51	3,0	1,3	1,5	1,6	2,1	5,1	10,7	13,9	20,3
Kvinder, 35-44 år	289	4,2	3,53	3,1	1,1	1,5	1,7	2,2	4,7	8,2	10,8	20,7
Kvinder, 45-54 år	318	5,3	4,64	3,5	1,1	1,5	1,7	2,3	6,5	10,9	14,8	22,7
Kvinder, 55-64 år	322	5,7	4,57	4,4	1,3	1,7	2,0	2,7	6,9	10,9	13,7	22,8
Kvinder, 65-75 år	262	6,5	5,62	4,6	1,5	1,9	2,3	3,0	8,0	12,6	17,1	27,0
Alle kvinder	2015	4,7	4,26	3,2	1,1	1,4	1,6	2,2	5,6	9,8	12,7	22,2
Alle	3946	4,6	4,19	3,1	1,1	1,5	1,7	2,2	5,3	9,5	12,5	21,4

Bilag 30a: Indtag af vitamin E ( $\alpha$ -TE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin E ( $\alpha$ -TE/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	7,5	4,25	6,4	3,9	4,0	4,5	5,3	8,5	10,8	12,0	22,5
Drenge, 6-9 år	150	7,6	2,46	7,1	3,8	4,5	5,1	6,0	8,8	10,4	11,3	16,2
Drenge, 10-13 år	134	7,8	2,94	7,4	2,5	4,1	4,8	5,8	8,9	11,8	13,2	15,8
Drenge, 14-17 år	117	7,9	3,47	7,1	2,5	3,3	4,2	5,3	10,0	12,9	13,4	18,3
Mænd, 18-24 år	170	9,1	4,70	8,0	2,4	3,7	4,3	5,9	11,2	14,9	18,0	23,8
Mænd, 25-34 år	190	9,7	4,26	9,0	3,1	4,5	5,7	7,3	11,0	14,9	19,6	23,9
Mænd, 35-44 år	253	9,3	3,94	8,6	3,8	4,8	5,7	7,0	10,8	13,1	14,9	22,2
Mænd, 45-54 år	297	9,7	4,30	8,9	3,3	4,4	5,3	7,0	11,3	15,2	17,5	24,5
Mænd, 55-64 år	292	9,4	4,19	8,6	3,0	4,4	5,3	6,8	11,2	13,9	17,5	22,8
Mænd, 65-75 år	262	9,4	4,33	8,4	2,8	4,2	4,9	6,6	11,5	14,3	17,2	25,0
Alle mænd	1931	9,0	4,09	8,2	2,8	4,2	5,0	6,4	10,7	13,8	16,6	22,5
Piger, 4-5 år	64	6,4	2,06	6,0	3,6	3,9	4,3	5,1	7,5	8,6	9,0	14,2
Piger, 6-9 år	141	7,5	2,55	7,0	3,3	4,1	4,7	5,9	8,7	10,7	12,3	15,4
Piger, 10-13 år	135	6,9	2,48	6,5	2,7	3,6	4,1	5,3	8,1	10,1	10,9	14,8
Piger, 14-17 år	123	6,1	2,93	5,6	1,7	2,4	3,0	4,2	7,7	8,9	10,4	16,4
Kvinder, 18-24 år	176	8,0	3,90	7,3	2,4	3,6	4,2	5,3	9,3	12,3	14,8	24,4
Kvinder, 25-34 år	185	9,0	4,64	8,3	3,0	4,4	5,1	6,3	10,6	13,9	15,1	17,4
Kvinder, 35-44 år	289	8,9	3,56	8,3	3,2	4,1	5,1	6,5	10,8	13,8	15,6	20,1
Kvinder, 45-54 år	318	9,1	3,96	8,5	2,9	4,0	5,1	6,4	11,0	13,7	16,5	22,8
Kvinder, 55-64 år	322	8,7	3,64	7,8	3,3	4,2	5,0	6,2	10,5	13,1	15,6	21,1
Kvinder, 65-75 år	262	8,7	3,62	8,0	2,7	4,1	4,7	6,1	10,5	13,0	15,4	20,3
Alle kvinder	2015	8,3	3,70	7,6	2,7	3,9	4,5	5,9	10,1	12,7	15,1	20,9
Alle	3946	8,7	3,91	7,9	2,7	4,0	4,7	6,1	10,4	13,3	15,6	22,0

Bilag 30b: Kostens indhold af vitamin E ( $\alpha$ -TE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin E in the diet ( $\alpha$ -TE/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	9,2	3,44	8,5	5,3	6,4	6,8	7,5	9,7	12,6	13,8	21,3
Drenge, 6-9 år	150	8,8	2,18	8,4	5,5	5,9	6,3	7,2	9,8	11,5	12,7	15,4
Drenge, 10-13 år	134	8,1	2,12	8,1	4,3	5,1	5,9	6,4	9,2	10,4	11,8	13,8
Drenge, 14-17 år	117	7,6	2,10	7,3	4,6	4,8	5,3	6,0	8,6	9,8	11,8	14,4
Mænd, 18-24 år	170	8,4	3,29	7,8	4,1	4,8	5,3	6,4	9,6	12,3	14,2	20,6
Mænd, 25-34 år	190	8,5	2,97	8,0	4,5	5,2	5,9	6,7	9,9	11,5	13,2	19,4
Mænd, 35-44 år	253	8,2	2,49	7,7	4,6	5,3	5,8	6,6	9,1	11,1	11,9	18,1
Mænd, 45-54 år	297	8,5	3,04	8,1	4,6	5,0	5,8	6,7	9,6	11,1	13,2	19,9
Mænd, 55-64 år	292	8,6	2,83	7,9	4,6	5,4	5,8	6,9	9,5	11,8	13,4	19,8
Mænd, 65-75 år	262	8,6	2,94	8,1	4,2	5,2	5,7	6,8	9,8	11,9	13,9	18,3
Alle mænd	1931	8,4	2,80	8,0	4,4	5,2	5,7	6,7	9,5	11,5	13,3	19,3
Piger, 4-5 år	64	9,3	2,20	9,1	5,4	6,5	7,0	7,6	10,8	11,7	13,0	15,1
Piger, 6-9 år	141	9,5	2,64	9,0	5,2	6,4	6,7	7,7	10,7	12,6	13,4	19,4
Piger, 10-13 år	135	8,5	2,33	8,1	4,6	5,4	5,8	6,7	9,9	11,1	13,2	14,8
Piger, 14-17 år	123	8,2	2,10	8,0	3,9	5,4	5,9	7,0	9,0	10,8	11,8	14,8
Kvinder, 18-24 år	176	9,9	3,67	9,2	4,2	5,4	6,4	7,6	10,9	14,1	17,4	23,3
Kvinder, 25-34 år	185	10,1	2,98	9,6	4,9	6,3	6,9	8,0	11,5	14,3	15,7	18,9
Kvinder, 35-44 år	289	10,3	3,48	9,4	5,7	6,5	7,0	8,0	11,9	14,3	16,1	23,3
Kvinder, 45-54 år	318	10,7	3,81	9,7	4,5	6,5	7,2	8,3	12,5	15,5	17,5	25,1
Kvinder, 55-64 år	322	10,6	3,74	9,6	6,0	6,6	7,1	8,1	12,1	14,8	17,7	21,4
Kvinder, 65-75 år	262	10,5	3,73	9,5	5,5	6,7	7,1	8,2	12,0	14,2	17,9	23,1
Alle kvinder	2015	10,0	3,45	9,3	4,9	6,2	6,7	7,9	11,4	14,2	16,3	22,7
Alle	3946	9,3	3,25	8,6	4,5	5,5	6,1	7,2	10,5	13,0	15,0	21,4

Bilag 31a: Indtag af thiamin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of thiamin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	66	1,2	0,29	1,1	0,7	0,8	0,8	1,0	1,4	1,5	1,6	1,9
Dreng, 6-9 år	150	1,3	0,34	1,2	0,7	0,8	0,9	1,0	1,5	1,7	1,8	2,1
Dreng, 10-13 år	134	1,5	0,44	1,4	0,7	0,9	1,0	1,2	1,7	1,9	2,1	2,8
Dreng, 14-17 år	117	1,6	0,60	1,4	0,7	0,8	0,9	1,2	1,9	2,3	2,7	3,4
Mænd, 18-24 år	170	1,5	0,70	1,4	0,6	0,7	0,8	1,1	1,8	2,4	2,7	3,8
Mænd, 25-34 år	190	1,6	0,60	1,5	0,6	0,9	1,0	1,1	2,0	2,5	2,7	3,3
Mænd, 35-44 år	253	1,7	0,50	1,6	0,7	0,9	1,1	1,3	2,0	2,3	2,6	3,0
Mænd, 45-54 år	297	1,6	0,52	1,6	0,7	0,9	1,0	1,3	1,9	2,3	2,6	3,3
Mænd, 55-64 år	292	1,6	0,51	1,6	0,6	0,9	1,0	1,2	1,9	2,2	2,5	3,0
Mænd, 65-75 år	262	1,5	0,53	1,5	0,5	0,7	0,9	1,1	1,7	2,2	2,5	3,0
Alle mænd	1931	1,5	0,54	1,5	0,6	0,8	0,9	1,2	1,8	2,2	2,6	3,2
Piger, 4-5 år	64	1,0	0,25	1,0	0,6	0,7	0,7	0,8	1,2	1,4	1,4	1,5
Piger, 6-9 år	141	1,2	0,30	1,1	0,6	0,7	0,8	1,0	1,3	1,5	1,7	2,0
Piger, 10-13 år	135	1,2	0,34	1,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,3	1,6	1,8	2,2
Piger, 14-17 år	123	1,0	0,33	0,9	0,4	0,5	0,6	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8
Kvinder, 18-24 år	176	1,1	0,35	1,0	0,4	0,6	0,6	0,8	1,3	1,5	1,7	2,0
Kvinder, 25-34 år	185	1,2	0,42	1,2	0,4	0,7	0,8	0,9	1,4	1,6	1,7	2,2
Kvinder, 35-44 år	289	1,3	0,35	1,2	0,6	0,7	0,8	1,0	1,5	1,7	1,8	1,9
Kvinder, 45-54 år	318	1,2	0,36	1,2	0,5	0,7	0,8	0,9	1,4	1,6	1,9	2,1
Kvinder, 55-64 år	322	1,2	0,38	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,4	1,7	1,9	2,3
Kvinder, 65-75 år	262	1,2	0,39	1,1	0,5	0,6	0,8	0,9	1,4	1,7	1,9	2,3
Alle kvinder	2015	1,2	0,37	1,1	0,5	0,6	0,8	0,9	1,4	1,6	1,8	2,2
Alle	3946	1,4	0,50	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,6	2,0	2,3	2,9

Bilag 31b: Kostens indhold af thiamin (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of thiamin in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	66	1,5	0,22	1,5	1,1	1,1	1,2	1,3	1,7	1,7	1,8	1,9
Dreng, 6-9 år	150	1,5	0,27	1,4	1,0	1,1	1,2	1,3	1,6	1,8	2,0	2,1
Dreng, 10-13 år	134	1,5	0,33	1,5	1,0	1,1	1,2	1,3	1,7	1,9	2,1	2,6
Dreng, 14-17 år	117	1,5	0,36	1,5	0,9	1,0	1,1	1,3	1,7	2,0	2,2	2,4
Mænd, 18-24 år	170	1,4	0,38	1,4	0,7	0,9	1,0	1,2	1,7	1,9	2,0	2,4
Mænd, 25-34 år	190	1,4	0,36	1,4	0,6	0,9	1,0	1,2	1,6	1,9	2,1	2,4
Mænd, 35-44 år	253	1,5	0,32	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,7	1,9	2,0	2,2
Mænd, 45-54 år	297	1,5	0,36	1,5	0,8	1,0	1,1	1,3	1,6	1,9	2,0	2,6
Mænd, 55-64 år	292	1,5	0,37	1,4	0,8	0,9	1,1	1,2	1,7	1,9	2,1	2,5
Mænd, 65-75 år	262	1,4	0,36	1,3	0,8	0,9	1,0	1,2	1,6	1,8	2,1	2,6
Alle mænd	1931	1,5	0,35	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,7	1,9	2,1	2,5
Piger, 4-5 år	64	1,4	0,26	1,4	0,9	1,1	1,1	1,3	1,6	1,8	1,9	2,0
Piger, 6-9 år	141	1,5	0,29	1,4	0,9	1,1	1,1	1,3	1,6	1,8	2,1	2,1
Piger, 10-13 år	135	1,4	0,28	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,1
Piger, 14-17 år	123	1,4	0,29	1,3	0,8	0,9	1,1	1,2	1,5	1,8	1,8	2,0
Kvinder, 18-24 år	176	1,3	0,32	1,3	0,7	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,9	2,3
Kvinder, 25-34 år	185	1,4	0,30	1,3	0,8	0,9	1,0	1,2	1,5	1,7	1,9	2,2
Kvinder, 35-44 år	289	1,5	0,33	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,9	2,0	2,4
Kvinder, 45-54 år	318	1,4	0,30	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	2,0	2,4
Kvinder, 55-64 år	322	1,5	0,37	1,5	0,8	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,1	2,6
Kvinder, 65-75 år	262	1,5	0,34	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,9	2,0	2,7
Alle kvinder	2015	1,4	0,32	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	2,0	2,4
Alle	3946	1,4	0,34	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,9	2,0	2,5

Bilag 32a: Indtag af riboflavin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of riboflavin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1,6	0,41	1,5	0,9	1,1	1,1	1,3	1,8	2,2	2,3	2,7
Drenge, 6-9 år	150	1,7	0,55	1,7	0,7	1,0	1,1	1,3	2,0	2,4	2,7	3,3
Drenge, 10-13 år	134	1,8	0,51	1,8	0,8	1,0	1,2	1,4	2,2	2,5	2,7	2,8
Drenge, 14-17 år	117	1,9	0,80	1,8	0,6	1,0	1,1	1,4	2,4	2,9	3,3	4,6
Mænd, 18-24 år	170	2,0	0,90	1,8	0,7	0,8	1,0	1,4	2,3	3,1	3,9	4,9
Mænd, 25-34 år	190	2,1	0,74	1,9	0,9	1,2	1,3	1,6	2,5	3,1	3,4	4,5
Mænd, 35-44 år	253	2,0	0,66	1,9	0,8	1,1	1,3	1,6	2,4	2,8	3,2	3,9
Mænd, 45-54 år	297	2,0	0,68	1,9	0,9	1,1	1,3	1,6	2,5	2,9	3,3	4,0
Mænd, 55-64 år	292	2,0	0,65	1,9	0,8	1,1	1,3	1,6	2,4	2,9	3,2	4,0
Mænd, 65-75 år	262	1,9	0,60	1,9	0,8	1,0	1,2	1,5	2,3	2,8	3,0	3,5
Alle mænd	1931	2,0	0,68	1,8	0,8	1,0	1,2	1,5	2,3	2,8	3,2	4,2
Piger, 4-5 år	64	1,4	0,46	1,4	0,8	0,8	0,9	1,0	1,7	2,0	2,1	2,7
Piger, 6-9 år	141	1,5	0,50	1,5	0,8	0,9	0,9	1,2	1,8	2,2	2,4	3,0
Piger, 10-13 år	135	1,5	0,48	1,4	0,5	0,8	0,9	1,2	1,8	2,1	2,4	2,6
Piger, 14-17 år	123	1,3	0,49	1,3	0,5	0,6	0,7	1,0	1,5	1,8	2,1	2,8
Kvinder, 18-24 år	176	1,4	0,49	1,3	0,4	0,7	0,8	1,0	1,7	2,1	2,3	2,5
Kvinder, 25-34 år	185	1,6	0,60	1,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	2,7
Kvinder, 35-44 år	289	1,6	0,48	1,6	0,5	0,9	1,1	1,3	1,9	2,2	2,3	2,7
Kvinder, 45-54 år	318	1,6	0,49	1,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	2,9
Kvinder, 55-64 år	322	1,6	0,51	1,5	0,7	0,8	1,0	1,2	1,8	2,2	2,5	2,8
Kvinder, 65-75 år	262	1,6	0,53	1,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	3,3
Alle kvinder	2015	1,5	0,51	1,5	0,6	0,8	0,9	1,2	1,8	2,2	2,4	2,9
Alle	3946	1,7	0,64	1,7	0,6	0,9	1,0	1,3	2,1	2,6	2,9	3,8

Bilag 32b: Kostens indhold af riboflavin (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of riboflavin in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	2,0	0,42	2,0	1,2	1,4	1,6	1,8	2,3	2,5	2,8	3,1
Drenge, 6-9 år	150	2,0	0,47	1,9	1,2	1,3	1,4	1,6	2,3	2,5	2,8	3,2
Drenge, 10-13 år	134	1,9	0,44	1,9	1,1	1,2	1,4	1,6	2,1	2,5	2,7	3,2
Drenge, 14-17 år	117	1,9	0,58	1,8	0,9	1,1	1,1	1,5	2,2	2,7	3,0	3,6
Mænd, 18-24 år	170	1,8	0,57	1,7	1,1	1,1	1,2	1,4	2,1	2,5	2,9	3,5
Mænd, 25-34 år	190	1,8	0,52	1,7	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,8	3,7
Mænd, 35-44 år	253	1,8	0,41	1,7	1,1	1,2	1,4	1,5	2,0	2,3	2,5	3,0
Mænd, 45-54 år	297	1,8	0,44	1,7	1,1	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,6	3,2
Mænd, 55-64 år	292	1,8	0,43	1,8	1,1	1,3	1,4	1,6	2,0	2,4	2,6	3,4
Mænd, 65-75 år	262	1,8	0,43	1,8	1,1	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,6	3,1
Alle mænd	1931	1,9	0,47	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,4
Piger, 4-5 år	64	2,1	0,59	2,0	1,2	1,4	1,4	1,6	2,3	2,9	3,0	3,8
Piger, 6-9 år	141	1,9	0,52	1,9	1,0	1,1	1,3	1,5	2,3	2,6	2,7	3,0
Piger, 10-13 år	135	1,8	0,48	1,8	0,8	1,1	1,2	1,5	2,2	2,4	2,6	3,0
Piger, 14-17 år	123	1,8	0,59	1,7	1,2	1,2	1,3	1,4	2,1	2,4	2,9	4,1
Kvinder, 18-24 år	176	1,7	0,47	1,7	0,7	1,0	1,2	1,4	2,0	2,3	2,5	3,1
Kvinder, 25-34 år	185	1,8	0,44	1,7	1,0	1,2	1,3	1,5	2,0	2,4	2,6	3,1
Kvinder, 35-44 år	289	1,9	0,48	1,8	1,1	1,3	1,4	1,6	2,1	2,4	2,7	3,4
Kvinder, 45-54 år	318	1,9	0,45	1,8	1,1	1,3	1,4	1,5	2,1	2,4	2,6	3,2
Kvinder, 55-64 år	322	1,9	0,46	1,8	1,1	1,3	1,4	1,6	2,2	2,5	2,8	3,2
Kvinder, 65-75 år	262	1,9	0,45	1,8	1,1	1,3	1,4	1,6	2,1	2,5	2,7	3,3
Alle kvinder	2015	1,9	0,48	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,7	3,4
Alle	3946	1,9	0,47	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,7	3,4

Bilag 33a: Indtag af niacin (NE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of niacin (NE/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	21	5,3	20	12	15	16	18	24	29	31	35
Drenge, 6-9 år	150	23	6,7	23	12	13	16	20	27	31	34	42
Drenge, 10-13 år	134	28	7,6	27	12	17	19	23	31	38	43	46
Drenge, 14-17 år	117	32	11,0	30	13	20	21	24	37	46	52	72
Mænd, 18-24 år	170	37	14,9	35	13	18	21	26	42	52	64	94
Mænd, 25-34 år	190	40	12,3	38	19	24	27	31	45	53	61	77
Mænd, 35-44 år	253	40	10,9	39	20	25	28	33	46	53	57	68
Mænd, 45-54 år	297	42	11,3	41	20	25	28	34	49	56	61	72
Mænd, 55-64 år	292	41	11,0	40	18	24	29	34	48	55	61	70
Mænd, 65-75 år	262	38	10,6	38	17	22	26	31	45	52	57	64
Alle mænd	1931	37	12,5	36	13	19	21	28	44	52	58	72
Piger, 4-5 år	64	18	4,8	17	11	12	13	15	21	24	27	31
Piger, 6-9 år	141	22	5,8	21	12	13	16	18	25	29	33	38
Piger, 10-13 år	135	23	6,1	22	9	14	16	19	26	31	34	36
Piger, 14-17 år	123	22	7,2	21	10	13	13	16	26	31	33	36
Kvinder, 18-24 år	176	25	7,6	24	10	14	16	20	29	34	37	47
Kvinder, 25-34 år	185	28	8,8	27	13	17	19	23	33	36	39	47
Kvinder, 35-44 år	289	30	8,2	30	12	19	21	25	35	40	44	58
Kvinder, 45-54 år	318	31	8,6	30	15	18	22	26	35	41	46	60
Kvinder, 55-64 år	322	31	8,2	31	16	18	21	26	36	42	46	54
Kvinder, 65-75 år	262	30	8,0	29	14	18	21	24	35	40	44	52
Alle kvinder	2015	28	8,7	27	11	15	17	22	33	38	43	54
Alle	3946	32	11,6	31	12	16	19	24	38	47	53	67

Bilag 33b: Kostens indhold af niacin (NE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of niacin in the diet (NE/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	27	4,0	27	19	21	22	25	29	32	34	37
Drenge, 6-9 år	150	27	4,7	27	18	20	21	24	29	33	34	38
Drenge, 10-13 år	134	29	5,2	29	19	21	23	26	32	36	38	42
Drenge, 14-17 år	117	32	6,7	30	21	23	25	27	34	41	44	47
Mænd, 18-24 år	170	34	8,5	33	19	23	26	29	39	44	50	62
Mænd, 25-34 år	190	35	7,8	34	21	25	27	30	40	47	49	56
Mænd, 35-44 år	253	36	7,0	35	23	26	28	31	40	45	47	55
Mænd, 45-54 år	297	38	7,3	38	24	28	29	33	41	47	49	59
Mænd, 55-64 år	292	38	6,9	37	24	28	30	33	43	46	49	55
Mænd, 65-75 år	262	36	6,6	36	23	27	28	32	40	44	47	52
Alle mænd	1931	35	7,7	34	20	23	25	29	39	45	48	56
Piger, 4-5 år	64	26	4,7	25	19	20	22	23	29	33	34	38
Piger, 6-9 år	141	28	5,8	27	16	18	21	24	31	35	37	43
Piger, 10-13 år	135	28	4,9	29	16	20	22	26	32	35	36	40
Piger, 14-17 år	123	30	5,0	29	21	23	23	27	33	36	38	43
Kvinder, 18-24 år	176	31	7,3	30	18	22	24	26	35	40	44	54
Kvinder, 25-34 år	185	33	7,5	32	20	23	25	28	36	39	46	60
Kvinder, 35-44 år	289	35	8,8	34	22	25	27	29	40	45	50	67
Kvinder, 45-54 år	318	37	7,8	36	22	26	29	32	41	47	52	64
Kvinder, 55-64 år	322	38	8,0	38	22	28	29	33	43	47	53	64
Kvinder, 65-75 år	262	37	7,6	36	24	27	29	32	41	45	48	64
Alle kvinder	2015	34	8,3	33	18	23	25	28	38	44	48	63
Alle	3946	34	8,1	34	19	23	25	29	39	44	48	59



Bilag 34a: Indtag af vitamin B<sub>6</sub> (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin B<sub>6</sub> (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1,2	0,34	1,2	0,7	0,8	0,9	1,0	1,4	1,7	1,9	2,1
Drenge, 6-9 år	150	1,3	0,39	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,5	1,7	1,9	2,3
Drenge, 10-13 år	134	1,4	0,36	1,4	0,7	0,9	1,0	1,2	1,6	1,9	2,0	2,3
Drenge, 14-17 år	117	1,6	0,55	1,5	0,7	0,9	1,0	1,2	1,8	2,3	2,6	3,1
Mænd, 18-24 år	170	1,8	0,71	1,7	0,7	0,8	0,9	1,3	2,2	2,5	3,1	3,9
Mænd, 25-34 år	190	1,9	0,61	1,8	0,8	1,1	1,2	1,5	2,2	2,7	3,0	3,8
Mænd, 35-44 år	253	1,9	0,55	1,8	0,8	1,1	1,3	1,5	2,2	2,4	2,7	3,3
Mænd, 45-54 år	297	1,9	0,56	1,8	0,9	1,1	1,3	1,5	2,2	2,6	2,9	3,3
Mænd, 55-64 år	292	1,9	0,53	1,8	0,9	1,0	1,3	1,5	2,2	2,6	2,8	3,3
Mænd, 65-75 år	262	1,8	0,54	1,7	0,7	1,0	1,1	1,3	2,1	2,4	2,6	3,2
Alle mænd	1931	1,7	0,58	1,7	0,7	0,9	1,1	1,3	2,1	2,4	2,8	3,5
Piger, 4-5 år	64	1,1	0,24	1,0	0,6	0,7	0,8	0,9	1,2	1,4	1,5	1,7
Piger, 6-9 år	141	1,2	0,35	1,2	0,6	0,7	0,8	1,0	1,4	1,6	1,7	2,4
Piger, 10-13 år	135	1,2	0,32	1,1	0,5	0,7	0,8	1,0	1,4	1,6	1,7	1,8
Piger, 14-17 år	123	1,1	0,39	1,1	0,5	0,6	0,7	0,9	1,4	1,6	1,8	2,1
Kvinder, 18-24 år	176	1,3	0,42	1,3	0,6	0,7	0,8	1,0	1,6	1,8	2,1	2,6
Kvinder, 25-34 år	185	1,4	0,43	1,4	0,6	0,9	0,9	1,2	1,7	1,9	2,0	2,3
Kvinder, 35-44 år	289	1,5	0,40	1,4	0,5	0,8	1,0	1,2	1,6	1,9	2,1	2,6
Kvinder, 45-54 år	318	1,5	0,41	1,4	0,6	0,8	0,9	1,2	1,7	1,9	2,2	2,6
Kvinder, 55-64 år	322	1,5	0,43	1,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,7	2,1	2,3	2,8
Kvinder, 65-75 år	262	1,4	0,43	1,4	0,7	0,8	1,0	1,2	1,7	2,0	2,1	2,6
Alle kvinder	2015	1,4	0,42	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,6	1,9	2,1	2,6
Alle	3946	1,6	0,54	1,5	0,6	0,8	0,9	1,2	1,8	2,2	2,5	3,1

Bilag 34b: Kostens indhold af vitamin B<sub>6</sub> (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>6</sub> in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1,6	0,28	1,6	0,9	1,2	1,2	1,3	1,7	1,8	2,0	2,2
Drenge, 6-9 år	150	1,5	0,30	1,5	0,9	1,0	1,2	1,3	1,6	1,9	2,0	2,2
Drenge, 10-13 år	134	1,5	0,30	1,5	0,9	1,1	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Drenge, 14-17 år	117	1,6	0,36	1,5	1,1	1,1	1,2	1,3	1,7	2,0	2,2	2,8
Mænd, 18-24 år	170	1,7	0,40	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	2,0	2,2	2,4	2,7
Mænd, 25-34 år	190	1,7	0,41	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,4	2,9
Mænd, 35-44 år	253	1,6	0,33	1,6	1,0	1,1	1,3	1,4	1,8	2,0	2,3	2,7
Mænd, 45-54 år	297	1,7	0,35	1,7	0,9	1,2	1,3	1,5	1,9	2,1	2,3	2,5
Mænd, 55-64 år	292	1,7	0,35	1,7	1,0	1,3	1,4	1,5	1,9	2,1	2,3	3,0
Mænd, 65-75 år	262	1,6	0,34	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,9	2,1	2,2	2,4
Alle mænd	1931	1,6	0,36	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,8	2,1	2,3	2,7
Piger, 4-5 år	64	1,5	0,28	1,5	1,0	1,1	1,2	1,4	1,7	1,9	2,0	2,4
Piger, 6-9 år	141	1,5	0,38	1,5	0,8	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,2	2,5
Piger, 10-13 år	135	1,5	0,30	1,5	0,8	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,2
Piger, 14-17 år	123	1,6	0,32	1,5	1,0	1,1	1,2	1,3	1,8	2,0	2,1	2,5
Kvinder, 18-24 år	176	1,7	0,41	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,3	2,9
Kvinder, 25-34 år	185	1,7	0,38	1,7	0,9	1,1	1,2	1,4	1,8	2,0	2,3	2,7
Kvinder, 35-44 år	289	1,7	0,42	1,6	1,0	1,2	1,3	1,4	1,9	2,3	2,5	2,9
Kvinder, 45-54 år	318	1,8	0,38	1,7	1,0	1,2	1,3	1,5	2,0	2,2	2,4	2,9
Kvinder, 55-64 år	322	1,8	0,41	1,8	1,1	1,2	1,3	1,6	2,0	2,3	2,5	2,9
Kvinder, 65-75 år	262	1,8	0,41	1,7	1,0	1,2	1,4	1,5	2,0	2,2	2,5	2,8
Alle kvinder	2015	1,7	0,40	1,7	0,9	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,4	2,8
Alle	3946	1,7	0,38	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,9	2,1	2,3	2,8

Bilag 35a: Indtag af folat ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of folate ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	66	283	76	264	158	183	207	228	324	382	413	486
Dreng, 6-9 år	150	292	94	279	134	166	194	230	342	412	452	544
Dreng, 10-13 år	134	304	78	304	156	178	212	248	350	407	456	480
Dreng, 14-17 år	117	311	107	294	142	165	188	226	369	470	537	557
Mænd, 18-24 år	170	350	145	322	127	157	179	255	435	525	624	773
Mænd, 25-34 år	190	381	135	363	145	204	239	287	453	539	631	829
Mænd, 35-44 år	253	368	148	353	145	217	240	288	413	491	540	841
Mænd, 45-54 år	297	377	121	363	160	197	237	298	435	529	600	706
Mænd, 55-64 år	292	375	137	353	171	209	232	285	442	542	607	784
Mænd, 65-75 år	262	362	140	337	136	183	216	269	430	530	608	838
Alle mænd	1931	353	131	334	140	182	215	265	414	511	566	784
Piger, 4-5 år	64	242	64	240	129	145	161	197	273	326	347	413
Piger, 6-9 år	141	282	86	265	147	177	189	218	340	387	414	539
Piger, 10-13 år	135	264	82	255	122	149	161	206	311	389	413	470
Piger, 14-17 år	123	242	93	229	96	126	146	181	284	356	403	443
Kvinder, 18-24 år	176	305	115	281	128	171	187	221	369	439	516	661
Kvinder, 25-34 år	185	321	128	318	140	173	195	248	380	425	464	581
Kvinder, 35-44 år	289	340	126	326	142	181	210	257	399	482	548	834
Kvinder, 45-54 år	318	331	109	325	132	175	199	261	391	453	508	724
Kvinder, 55-64 år	322	331	110	320	134	173	203	259	390	465	520	650
Kvinder, 65-75 år	262	334	135	321	128	175	193	245	395	473	549	890
Alle kvinder	2015	313	117	300	126	162	187	234	374	446	503	702
Alle	3946	333	126	317	130	171	198	249	392	478	542	748

Bilag 35b: Kostens indhold af folat ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of folate in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	66	362	74	365	219	236	273	303	409	454	482	536
Dreng, 6-9 år	150	335	80	323	181	231	246	285	372	459	490	565
Dreng, 10-13 år	134	322	68	321	183	223	244	271	363	409	437	504
Dreng, 14-17 år	117	306	70	301	178	213	223	254	347	388	425	546
Mænd, 18-24 år	170	333	128	310	177	204	227	257	375	434	494	971
Mænd, 25-34 år	190	343	121	328	164	202	221	266	396	450	513	842
Mænd, 35-44 år	253	327	90	314	177	214	234	269	366	421	468	684
Mænd, 45-54 år	297	338	94	325	190	233	248	282	376	441	494	710
Mænd, 55-64 år	292	345	105	327	188	236	250	282	389	452	511	729
Mænd, 65-75 år	262	339	104	317	189	226	245	274	368	448	547	731
Alle mænd	1931	335	99	320	178	216	241	274	377	437	493	726
Piger, 4-5 år	64	348	65	342	210	236	271	307	384	427	467	501
Piger, 6-9 år	141	357	90	347	199	236	267	292	401	474	503	657
Piger, 10-13 år	135	329	85	325	187	210	231	275	368	429	470	604
Piger, 14-17 år	123	335	86	330	166	210	235	268	388	454	486	555
Kvinder, 18-24 år	176	387	127	366	181	225	250	302	429	561	648	771
Kvinder, 25-34 år	185	371	97	364	186	237	256	307	423	494	523	688
Kvinder, 35-44 år	289	398	139	365	218	243	267	310	451	552	652	904
Kvinder, 45-54 år	318	397	118	381	193	232	272	322	456	532	614	776
Kvinder, 55-64 år	322	408	122	388	210	256	291	328	457	551	648	850
Kvinder, 65-75 år	262	411	140	391	196	261	275	321	456	560	633	910
Alle kvinder	2015	385	120	364	191	235	261	309	435	521	606	793
Alle	3946	361	113	341	184	225	247	289	408	486	559	764



Bilag 36a: Indtag af vitamin B<sub>12</sub> (µg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	5,4	1,89	5,0	1,9	3,1	3,3	4,1	6,8	8,3	8,4	9,7
Drenge, 6-9 år	150	5,6	2,33	5,3	1,4	2,1	2,8	4,2	7,0	8,6	9,9	11,8
Drenge, 10-13 år	134	5,7	2,46	5,7	1,4	2,2	2,7	4,0	7,3	8,8	10,2	12,6
Drenge, 14-17 år	117	6,3	3,00	5,8	2,0	2,7	3,1	3,9	8,0	10,4	12,8	14,0
Mænd, 18-24 år	170	7,2	3,95	6,6	1,6	2,4	2,8	4,4	9,0	12,5	15,3	19,7
Mænd, 25-34 år	190	7,7	3,87	6,6	2,5	3,5	3,9	5,3	9,2	13,1	15,3	20,4
Mænd, 35-44 år	253	7,5	3,36	7,0	2,5	3,1	3,9	5,1	9,5	11,7	13,3	16,0
Mænd, 45-54 år	297	7,9	3,90	7,2	2,6	3,4	3,8	5,2	9,7	13,0	15,7	19,9
Mænd, 55-64 år	292	8,6	4,80	7,7	2,8	3,7	4,2	5,7	10,2	12,9	16,5	24,7
Mænd, 65-75 år	262	8,4	4,36	7,4	2,2	3,4	4,2	5,5	10,2	13,0	16,3	24,6
Alle mænd	1931	7,4	3,90	6,7	1,8	2,8	3,6	4,9	9,2	12,1	14,2	20,7
Piger, 4-5 år	64	4,8	1,83	4,5	2,3	2,5	2,7	3,3	5,9	7,1	8,5	9,5
Piger, 6-9 år	141	5,3	2,48	4,7	2,0	2,3	2,7	3,3	6,6	8,5	10,6	12,9
Piger, 10-13 år	135	4,5	2,00	4,0	1,4	1,8	2,1	3,1	5,5	7,1	8,2	10,2
Piger, 14-17 år	123	4,0	2,23	3,5	1,3	1,8	2,2	2,7	4,5	6,7	7,5	12,3
Kvinder, 18-24 år	176	4,7	2,57	4,3	1,2	1,8	2,1	3,0	5,8	7,7	8,8	13,2
Kvinder, 25-34 år	185	5,3	3,49	5,0	1,3	2,0	2,6	3,5	6,5	7,8	9,7	11,9
Kvinder, 35-44 år	289	5,5	2,56	5,3	1,2	2,3	2,9	3,8	6,9	8,2	8,8	13,2
Kvinder, 45-54 år	318	5,5	2,73	4,9	1,3	2,3	2,8	3,7	6,7	8,7	10,3	13,8
Kvinder, 55-64 år	322	5,9	2,87	5,3	1,7	2,2	2,6	3,9	7,3	9,6	11,2	15,6
Kvinder, 65-75 år	262	6,5	3,88	5,8	1,4	2,6	3,1	4,2	7,9	10,3	12,6	20,1
Alle kvinder	2015	5,4	2,93	4,9	1,3	2,1	2,6	3,5	6,7	8,5	10,4	14,6
Alle	3946	6,4	3,59	5,7	1,5	2,4	2,9	4,0	7,9	10,6	12,6	18,3

Bilag 36b: Kostens indhold af vitamin B<sub>12</sub> (µg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>12</sub> in the diet (µg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	6,9	1,94	6,7	2,7	4,2	4,6	5,8	8,0	9,2	10,6	11,9
Drenge, 6-9 år	150	6,4	2,24	6,3	2,0	3,1	3,6	4,8	7,8	9,6	10,2	11,6
Drenge, 10-13 år	134	6,0	2,37	5,6	2,2	2,7	3,2	4,4	7,3	8,5	10,2	13,1
Drenge, 14-17 år	117	6,2	2,53	5,9	2,2	2,9	3,5	4,4	7,7	9,2	10,2	14,6
Mænd, 18-24 år	170	6,8	3,83	6,1	2,0	3,2	3,5	4,7	8,5	9,8	11,5	17,7
Mænd, 25-34 år	190	6,9	3,42	6,2	2,6	3,2	3,8	4,9	8,1	10,7	11,9	21,4
Mænd, 35-44 år	253	6,6	2,59	6,3	2,4	3,5	3,8	4,8	7,9	9,7	11,7	15,3
Mænd, 45-54 år	297	7,0	3,09	6,4	2,3	3,7	4,2	5,1	8,1	10,7	12,1	18,4
Mænd, 55-64 år	292	7,8	3,86	7,2	3,5	4,2	4,6	5,6	9,0	11,0	12,7	25,2
Mænd, 65-75 år	262	7,8	3,55	7,4	3,0	3,7	4,4	5,7	9,2	11,6	13,3	23,1
Alle mænd	1931	7,0	3,22	6,5	2,3	3,4	3,9	5,0	8,3	10,4	12,0	17,8
Piger, 4-5 år	64	6,9	2,55	6,5	3,1	3,4	4,0	5,1	8,2	10,1	11,0	14,2
Piger, 6-9 år	141	6,7	2,89	6,1	2,4	3,3	3,4	4,5	8,5	10,1	11,6	15,3
Piger, 10-13 år	135	5,6	2,03	5,3	2,0	2,5	3,0	4,1	7,1	8,3	8,9	10,3
Piger, 14-17 år	123	5,6	2,66	5,0	2,6	2,9	3,2	4,0	6,4	8,7	10,6	14,8
Kvinder, 18-24 år	176	5,9	2,79	5,6	1,7	2,4	3,1	4,1	7,0	9,2	10,6	16,9
Kvinder, 25-34 år	185	6,0	2,43	5,7	2,1	2,9	3,4	4,3	7,3	9,3	10,1	14,4
Kvinder, 35-44 år	289	6,4	2,58	5,9	2,3	3,1	3,7	4,6	7,7	9,4	11,3	14,6
Kvinder, 45-54 år	318	6,4	2,65	5,9	2,2	3,1	3,7	4,6	7,7	9,6	11,2	14,2
Kvinder, 55-64 år	322	7,2	3,27	6,7	2,7	3,3	3,8	4,9	8,6	11,1	13,5	18,3
Kvinder, 65-75 år	262	7,9	3,89	7,1	2,8	3,6	4,2	5,4	9,0	12,2	15,0	22,0
Alle kvinder	2015	6,6	2,99	6,0	2,2	3,1	3,5	4,5	7,9	9,9	12,0	17,7
Alle	3946	6,8	3,11	6,3	2,2	3,2	3,7	4,8	8,1	10,1	12,0	17,8

Bilag 37a: Indtag af vitamin C (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin C (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	102	54	90	33	46	50	62	123	171	199	266
Drenge, 6-9 år	150	100	49	90	36	47	54	70	118	152	179	266
Drenge, 10-13 år	134	97	42	86	39	44	51	68	115	158	179	206
Drenge, 14-17 år	117	93	47	85	20	36	41	61	114	162	182	228
Mænd, 18-24 år	170	102	59	87	21	35	47	61	121	177	211	297
Mænd, 25-34 år	190	116	60	104	28	39	49	75	145	196	227	289
Mænd, 35-44 år	253	112	66	99	30	43	52	75	130	180	205	323
Mænd, 45-54 år	297	113	53	102	28	46	59	77	135	186	212	292
Mænd, 55-64 år	292	116	59	103	31	45	55	81	140	181	222	295
Mænd, 65-75 år	262	116	60	103	23	40	52	75	146	187	219	291
Alle mænd	1931	109	60	97	26	41	51	72	133	180	210	291
Piger, 4-5 år	64	92	34	86	39	43	51	67	111	137	148	180
Piger, 6-9 år	141	115	63	96	35	47	52	71	145	198	241	338
Piger, 10-13 år	135	95	44	89	24	35	42	65	120	169	178	194
Piger, 14-17 år	123	88	48	83	23	33	39	60	106	137	159	228
Kvinder, 18-24 år	176	105	50	95	32	44	55	69	135	168	190	226
Kvinder, 25-34 år	185	113	55	105	32	46	54	77	137	168	211	282
Kvinder, 35-44 år	289	115	54	108	35	47	59	78	145	182	204	266
Kvinder, 45-54 år	318	117	55	109	33	45	54	79	147	191	211	264
Kvinder, 55-64 år	322	115	52	106	31	45	58	79	144	184	204	281
Kvinder, 65-75 år	262	121	64,3	111	36	48	54	79	148	193	246	317
Alle kvinder	2015	111	55	102	29	43	52	73	140	180	206	283
Alle	3946	110	56	100	27	42	52	73	137	180	208	289

Bilag 37b: Kostens indhold af vitamin C (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin C in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	130	61	114	40	68	71	88	157	200	236	327
Drenge, 6-9 år	150	116	49	107	47	55	65	78	144	178	207	275
Drenge, 10-13 år	134	104	52	92	30	49	56	71	129	167	197	274
Drenge, 14-17 år	117	91	43	86	37	45	51	61	108	136	153	263
Mænd, 18-24 år	170	97	51	82	33	44	50	62	117	161	180	262
Mænd, 25-34 år	190	105	56	93	27	42	46	66	130	172	201	257
Mænd, 35-44 år	253	100	50	91	29	41	52	66	119	159	191	282
Mænd, 45-54 år	297	103	53	92	33	46	55	71	122	159	197	329
Mænd, 55-64 år	292	109	56	96	35	47	56	72	132	173	217	331
Mænd, 65-75 år	262	109	53	100	33	49	56	72	130	176	201	305
Alle mænd	1931	105	53	94	30	45	54	70	127	169	198	313
Piger, 4-5 år	64	132	44	123	75	77	80	100	156	190	207	259
Piger, 6-9 år	141	144	72	125	46	61	72	92	175	244	286	360
Piger, 10-13 år	135	120	54	115	32	47	61	78	150	188	201	285
Piger, 14-17 år	123	120	47	111	40	62	70	86	145	186	206	243
Kvinder, 18-24 år	176	134	61	126	39	54	67	92	161	208	253	345
Kvinder, 25-34 år	185	133	63	121	35	55	70	93	161	214	254	359
Kvinder, 35-44 år	289	136	64	125	45	57	70	92	168	209	247	356
Kvinder, 45-54 år	318	142	68	129	38	58	70	94	179	228	277	364
Kvinder, 55-64 år	322	144	68	130	42	62	74	99	170	228	279	388
Kvinder, 65-75 år	262	151	85	133	49	65	77	103	171	243	297	402
Alle kvinder	2015	138	67	126	38	58	70	93	167	218	263	360
Alle	3946	122	63	110	34	50	59	79	149	197	237	348

Bilag 38a: Indtag af calcium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of calcium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	952	254	909	575	615	676	777	1081	1287	1373	1654
Drenge, 6-9 år	150	1095	348	1063	451	618	685	862	1280	1606	1698	1965
Drenge, 10-13 år	134	1136	342	1097	511	679	760	881	1366	1593	1742	1989
Drenge, 14-17 år	117	1236	491	1146	360	673	724	881	1499	1910	2070	2829
Mænd, 18-24 år	170	1180	559	1074	420	501	590	831	1412	1810	2211	3356
Mænd, 25-34 år	190	1255	480	1173	487	632	748	950	1506	1882	2184	2567
Mænd, 35-44 år	253	1227	413	1176	537	655	759	934	1452	1718	1983	2249
Mænd, 45-54 år	297	1207	433	1135	358	591	729	918	1468	1768	1987	2478
Mænd, 55-64 år	292	1169	461	1089	374	547	686	866	1400	1714	2055	2627
Mænd, 65-75 år	262	1106	409	1061	365	522	609	791	1357	1663	1864	2109
Alle mænd	1931	1172	441	1103	397	585	691	873	1408	1719	1957	2559
Piger, 4-5 år	64	929	268	917	472	504	609	740	1086	1271	1367	1599
Piger, 6-9 år	141	983	320	920	437	529	624	769	1159	1446	1526	1900
Piger, 10-13 år	135	950	313	898	409	515	547	764	1104	1421	1489	1751
Piger, 14-17 år	123	866	325	867	325	391	476	630	1015	1205	1374	1970
Kvinder, 18-24 år	176	964	346	924	359	475	558	694	1148	1459	1597	1826
Kvinder, 25-34 år	185	1096	361	1066	512	565	694	844	1305	1525	1700	2072
Kvinder, 35-44 år	289	1099	336	1094	372	590	706	882	1285	1535	1634	1820
Kvinder, 45-54 år	318	1059	361	1036	391	531	632	817	1231	1486	1674	2076
Kvinder, 55-64 år	322	1013	352	982	379	499	610	767	1235	1445	1642	1949
Kvinder, 65-75 år	262	983	355	938	347	501	555	740	1160	1472	1680	1940
Alle kvinder	2015	1014	349	985	367	506	597	775	1216	1466	1628	1950
Alle	3946	1091	404	1036	375	530	634	815	1309	1598	1810	2361

Bilag 38b: Kostens indhold af calcium (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of calcium in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1232	308	1203	661	820	856	1034	1456	1617	1657	2070
Drenge, 6-9 år	150	1255	303	1222	752	824	874	1028	1444	1615	1793	2040
Drenge, 10-13 år	134	1199	317	1151	651	794	872	981	1347	1628	1785	2218
Drenge, 14-17 år	117	1230	420	1157	617	722	764	954	1394	1770	2174	2490
Mænd, 18-24 år	170	1097	348	1082	568	708	737	860	1254	1454	1673	2566
Mænd, 25-34 år	190	1113	354	1056	528	607	699	891	1314	1550	1703	2313
Mænd, 35-44 år	253	1095	298	1074	521	643	765	893	1261	1466	1586	1869
Mænd, 45-54 år	297	1080	322	1038	448	598	706	868	1278	1495	1664	1902
Mænd, 55-64 år	292	1070	332	1037	474	636	702	855	1224	1443	1697	2200
Mænd, 65-75 år	262	1039	320	982	476	601	677	837	1208	1436	1564	2057
Alle mænd	1931	1116	337	1074	500	649	739	886	1288	1528	1715	2233
Piger, 4-5 år	64	1352	365	1353	682	838	913	1095	1547	1762	1983	2360
Piger, 6-9 år	141	1242	332	1202	576	797	877	992	1442	1739	1836	2063
Piger, 10-13 år	135	1185	328	1138	621	701	768	948	1372	1642	1774	2027
Piger, 14-17 år	123	1211	404	1160	653	701	790	907	1419	1669	1879	2333
Kvinder, 18-24 år	176	1213	362	1177	576	663	771	981	1410	1675	1865	2205
Kvinder, 25-34 år	185	1270	337	1224	646	805	901	1055	1461	1708	1916	2196
Kvinder, 35-44 år	289	1281	348	1253	652	764	876	1053	1500	1709	1839	2459
Kvinder, 45-54 år	318	1261	365	1233	618	773	858	1036	1454	1657	1910	2382
Kvinder, 55-64 år	322	1245	375	1200	597	721	802	995	1440	1690	1970	2417
Kvinder, 65-75 år	262	1203	341	1156	606	756	812	974	1372	1679	1821	2243
Alle kvinder	2015	1244	358	1207	591	738	826	1001	1446	1702	1877	2325
Alle	3946	1181	353	1140	533	683	779	941	1370	1627	1807	2293

Bilag 39a: Indtag af fosfor (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of phosphorus (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1302	298	1255	800	933	994	1082	1464	1718	1791	2152
Drenge, 6-9 år	150	1445	398	1412	664	867	1015	1150	1679	1926	2097	2445
Drenge, 10-13 år	134	1552	396	1508	679	981	1098	1252	1825	2122	2204	2402
Drenge, 14-17 år	117	1707	580	1561	689	1059	1154	1303	1984	2475	2837	3497
Mænd, 18-24 år	170	1754	704	1639	630	900	1006	1300	2053	2603	2940	4187
Mænd, 25-34 år	190	1842	584	1738	833	1119	1226	1447	2137	2604	2685	3909
Mænd, 35-44 år	253	1809	482	1813	880	1093	1243	1474	2037	2422	2640	3233
Mænd, 45-54 år	297	1820	513	1764	869	1054	1218	1477	2131	2446	2768	3243
Mænd, 55-64 år	292	1784	527	1720	637	1064	1185	1421	2055	2510	2742	3210
Mænd, 65-75 år	262	1687	492	1652	670	950	1062	1344	2013	2352	2513	2880
Alle mænd	1931	1719	536	1662	679	975	1114	1346	2009	2407	2672	3314
Piger, 4-5 år	64	1188	290	1149	707	774	845	962	1399	1583	1626	1834
Piger, 6-9 år	141	1295	332	1258	717	834	906	1043	1508	1770	1884	2105
Piger, 10-13 år	135	1270	333	1220	567	816	858	1034	1491	1733	1858	2008
Piger, 14-17 år	123	1147	357	1149	558	630	731	890	1368	1546	1721	1858
Kvinder, 18-24 år	176	1257	397	1191	601	691	779	974	1474	1805	2024	2243
Kvinder, 25-34 år	185	1416	439	1405	564	854	964	1152	1617	1825	1989	2333
Kvinder, 35-44 år	289	1439	360	1447	648	864	1017	1203	1675	1866	2011	2313
Kvinder, 45-54 år	318	1405	399	1372	604	815	965	1161	1601	1859	2059	2681
Kvinder, 55-64 år	322	1391	397	1364	701	816	910	1101	1611	1933	2128	2377
Kvinder, 65-75 år	262	1348	405	1311	539	787	880	1065	1583	1842	2083	2390
Alle kvinder	2015	1349	392	1321	595	782	881	1079	1575	1833	2004	2379
Alle	3946	1530	503	1472	629	837	964	1181	1800	2158	2428	3079

Bilag 39b: Kostens indhold af fosfor (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of phosphorus in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	1668	267	1671	1197	1251	1317	1505	1831	1937	2043	2508
Drenge, 6-9 år	150	1652	277	1630	1133	1287	1322	1453	1809	1993	2136	2403
Drenge, 10-13 år	134	1629	273	1638	1120	1202	1293	1438	1808	1933	2043	2487
Drenge, 14-17 år	117	1676	337	1622	1203	1229	1286	1464	1820	2043	2454	2701
Mænd, 18-24 år	170	1635	338	1582	1093	1167	1268	1404	1811	2057	2221	2769
Mænd, 25-34 år	190	1620	292	1570	1110	1241	1280	1417	1812	2029	2099	2465
Mænd, 35-44 år	253	1603	244	1598	1159	1234	1298	1425	1755	1925	2004	2208
Mænd, 45-54 år	297	1622	275	1604	1111	1242	1279	1414	1789	1979	2144	2291
Mænd, 55-64 år	292	1630	277	1621	1020	1205	1312	1464	1781	1939	2080	2491
Mænd, 65-75 år	262	1577	278	1530	1015	1179	1252	1392	1753	1940	2014	2286
Alle mænd	1931	1623	284	1601	1085	1216	1287	1429	1789	1974	2104	2496
Piger, 4-5 år	64	1721	345	1689	1121	1251	1305	1479	1941	2110	2211	2685
Piger, 6-9 år	141	1635	303	1622	1052	1141	1292	1454	1790	2080	2219	2446
Piger, 10-13 år	135	1579	277	1554	973	1146	1237	1394	1769	1927	2065	2171
Piger, 14-17 år	123	1587	296	1549	1090	1192	1260	1386	1764	1902	2065	2551
Kvinder, 18-24 år	176	1571	310	1541	941	1095	1220	1363	1751	1967	2124	2444
Kvinder, 25-34 år	185	1627	274	1610	1158	1255	1328	1411	1789	1942	2127	2377
Kvinder, 35-44 år	289	1672	304	1643	1121	1248	1341	1452	1847	2041	2223	2594
Kvinder, 45-54 år	318	1664	282	1644	1053	1272	1354	1481	1823	1983	2102	2632
Kvinder, 55-64 år	322	1701	320	1683	1030	1281	1338	1467	1888	2113	2266	2622
Kvinder, 65-75 år	262	1640	283	1611	1114	1193	1308	1456	1803	2031	2105	2396
Alle kvinder	2015	1646	300	1619	1046	1215	1305	1438	1819	2018	2175	2524
Alle	3946	1635	293	1610	1058	1215	1295	1434	1803	1993	2133	2517

Bilag 40a: Indtag af magnesium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of magnesium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	288	80	275	172	193	217	240	318	385	409	591
Drenge, 6-9 år	150	308	86	296	159	190	216	255	347	418	444	581
Drenge, 10-13 år	134	328	88	314	156	209	243	265	371	460	496	556
Drenge, 14-17 år	117	356	124	340	154	205	221	263	432	507	610	709
Mænd, 18-24 år	170	396	166	363	132	176	210	282	488	598	730	888
Mænd, 25-34 år	190	427	130	421	193	248	277	343	496	571	639	822
Mænd, 35-44 år	253	432	121	418	199	266	305	349	490	578	634	763
Mænd, 45-54 år	297	441	119	426	214	258	307	357	515	608	643	752
Mænd, 55-64 år	292	430	116	421	179	260	289	348	498	584	642	752
Mænd, 65-75 år	262	404	111	402	180	235	260	329	475	548	604	664
Alle mænd	1931	399	128	387	164	218	251	308	474	562	626	762
Piger, 4-5 år	64	254	50	253	148	181	187	223	283	312	337	374
Piger, 6-9 år	141	280	72	267	164	179	195	228	319	371	419	457
Piger, 10-13 år	135	273	72	261	130	172	194	227	315	363	394	479
Piger, 14-17 år	123	256	89	248	115	128	140	198	305	354	399	496
Kvinder, 18-24 år	176	302	99	293	132	158	192	228	356	428	497	571
Kvinder, 25-34 år	185	342	100	328	135	211	232	280	401	456	485	556
Kvinder, 35-44 år	289	351	88	338	158	221	244	287	414	464	508	553
Kvinder, 45-54 år	318	360	93	352	160	220	246	305	412	478	532	601
Kvinder, 55-64 år	322	349	85	343	185	223	241	285	405	450	495	568
Kvinder, 65-75 år	262	332	85	327	170	212	232	270	383	437	501	561
Alle kvinder	2015	325	94	320	136	188	214	258	384	445	490	567
Alle	3946	361	118	347	145	198	228	278	428	513	572	709

Bilag 40b: Kostens indhold af magnesium (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of magnesium in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	368	69	358	251	264	278	319	412	472	482	521
Drenge, 6-9 år	150	354	64	346	249	261	286	312	389	435	470	533
Drenge, 10-13 år	134	344	61	337	225	258	276	304	376	422	447	534
Drenge, 14-17 år	117	350	81	339	228	246	266	299	381	435	481	641
Mænd, 18-24 år	170	367	87	359	219	252	269	304	404	476	528	638
Mænd, 25-34 år	190	378	83	367	232	262	291	324	420	486	520	653
Mænd, 35-44 år	253	385	74	375	226	278	305	338	427	480	512	590
Mænd, 45-54 år	297	396	73	390	246	292	308	341	444	490	521	580
Mænd, 55-64 år	292	397	75	388	258	294	314	341	440	503	531	598
Mænd, 65-75 år	262	381	70	375	248	275	299	332	424	479	505	561
Alle mænd	1931	378	76	367	231	266	290	325	420	479	513	595
Piger, 4-5 år	64	369	64	363	254	263	300	331	401	448	470	554
Piger, 6-9 år	141	355	69	347	219	254	280	307	391	450	478	539
Piger, 10-13 år	135	339	56	333	241	260	273	300	365	413	454	478
Piger, 14-17 år	123	350	65	335	241	268	279	302	387	435	477	522
Kvinder, 18-24 år	176	378	87	358	217	248	274	320	427	482	520	656
Kvinder, 25-34 år	185	393	74	392	232	279	309	340	438	487	516	577
Kvinder, 35-44 år	289	410	83	398	253	297	312	352	463	519	565	618
Kvinder, 45-54 år	318	430	82	424	254	324	342	377	467	531	566	627
Kvinder, 55-64 år	322	431	77	427	279	323	342	373	477	528	559	643
Kvinder, 65-75 år	262	410	80	404	274	304	322	362	447	488	514	633
Alle kvinder	2015	399	83	393	237	279	302	343	448	501	543	615
Alle	3946	388	80	379	235	272	296	333	436	492	528	615

Bilag 41a: Indtag af jern (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of iron (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	9,0	2,18	8,8	4,8	5,9	6,4	7,6	9,8	11,8	12,4	14,7
Drenge, 6-9 år	150	9,6	2,37	9,3	5,4	6,1	6,8	7,8	10,9	12,4	13,7	16,6
Drenge, 10-13 år	134	10,5	2,58	10,0	5,1	6,8	7,7	8,9	12,0	14,1	15,0	17,9
Drenge, 14-17 år	117	11,2	3,64	10,8	4,6	6,0	7,0	8,8	13,4	15,9	17,7	20,8
Mænd, 18-24 år	170	12,2	4,41	12,1	5,0	6,1	6,6	9,0	14,6	17,7	19,2	24,2
Mænd, 25-34 år	190	13,2	4,03	12,8	5,3	7,4	8,6	10,7	15,2	18,2	19,5	25,1
Mænd, 35-44 år	253	13,2	3,64	13,1	5,4	8,1	9,2	10,5	15,1	17,2	19,7	24,5
Mænd, 45-54 år	297	13,3	3,79	13,0	5,7	7,8	8,9	10,8	15,5	17,9	19,6	23,7
Mænd, 55-64 år	292	13,2	3,88	12,7	4,9	7,9	8,8	10,8	15,0	18,4	20,3	24,4
Mænd, 65-75 år	262	12,6	3,82	12,4	4,9	6,7	7,9	9,7	15,0	17,8	19,0	22,2
Alle mænd	1931	12,3	3,88	11,9	5,0	6,7	7,8	9,5	14,5	17,2	19,2	23,2
Piger, 4-5 år	64	7,5	1,71	7,4	4,1	5,3	5,5	6,2	8,6	9,5	10,4	11,1
Piger, 6-9 år	141	8,9	2,08	8,6	4,8	5,9	6,4	7,4	10,0	11,8	12,6	13,9
Piger, 10-13 år	135	8,7	2,32	8,5	4,4	5,7	6,2	7,1	9,9	11,6	12,5	15,4
Piger, 14-17 år	123	7,9	2,78	7,5	3,6	4,2	4,8	6,0	9,5	11,3	12,0	13,0
Kvinder, 18-24 år	176	9,2	2,76	8,9	4,1	5,3	6,0	7,4	10,5	12,6	14,6	16,6
Kvinder, 25-34 år	185	10,0	3,22	9,9	4,5	5,5	7,0	8,2	12,0	13,1	13,6	16,1
Kvinder, 35-44 år	289	10,3	2,70	10,2	4,8	6,2	7,0	8,5	11,9	13,6	14,7	17,0
Kvinder, 45-54 år	318	10,2	2,83	10,0	4,2	5,9	7,1	8,2	11,7	13,7	15,2	17,7
Kvinder, 55-64 år	322	10,2	2,72	10,1	4,7	5,9	7,0	8,3	11,8	13,5	15,0	17,5
Kvinder, 65-75 år	262	9,9	2,89	9,7	4,8	5,8	6,6	8,2	11,3	13,5	14,7	18,2
Alle kvinder	2015	9,6	2,83	9,4	4,2	5,5	6,3	7,7	11,3	13,1	14,4	17,3
Alle	3946	10,9	3,64	10,5	4,5	5,9	6,8	8,5	12,9	15,5	17,4	21,7

Bilag 41b: Kostens indhold af jern (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of iron in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	11,4	1,36	11,3	8,3	9,1	9,8	10,4	12,4	13,0	13,4	13,9
Drenge, 6-9 år	150	11,0	1,59	10,9	7,8	8,5	8,9	9,9	12,1	13,1	13,9	14,4
Drenge, 10-13 år	134	11,0	1,42	11,0	8,2	8,7	9,3	10,0	11,9	12,7	13,4	14,4
Drenge, 14-17 år	117	11,0	2,00	10,9	7,7	8,1	8,6	9,9	12,0	13,1	13,7	17,6
Mænd, 18-24 år	170	11,5	2,52	11,2	7,5	8,1	8,4	9,8	12,8	14,2	15,5	19,3
Mænd, 25-34 år	190	11,7	2,49	11,5	7,5	8,2	9,0	9,9	13,3	14,6	16,2	18,7
Mænd, 35-44 år	253	11,6	1,86	11,6	7,9	8,7	9,4	10,3	12,7	13,9	14,9	16,4
Mænd, 45-54 år	297	11,8	1,99	11,6	8,1	8,9	9,6	10,4	13,1	14,4	15,1	17,1
Mænd, 55-64 år	292	12,1	2,13	11,9	8,5	9,0	9,5	10,7	13,2	14,5	15,4	18,8
Mænd, 65-75 år	262	11,8	2,28	11,7	7,6	8,2	9,0	10,4	13,0	14,7	15,6	18,1
Alle mænd	1931	11,6	2,09	11,5	7,6	8,5	9,1	10,2	12,8	14,2	15,1	17,6
Piger, 4-5 år	64	10,7	1,59	10,7	7,2	8,2	8,7	9,7	11,8	12,7	13,2	14,1
Piger, 6-9 år	141	11,2	1,65	11,2	7,6	8,4	9,1	10,2	12,0	13,2	13,7	15,7
Piger, 10-13 år	135	10,8	1,54	10,8	7,6	8,5	8,8	9,6	11,7	12,7	13,4	14,6
Piger, 14-17 år	123	10,8	1,62	10,7	8,1	8,5	8,8	9,5	11,8	13,0	13,9	14,6
Kvinder, 18-24 år	176	11,5	2,11	11,5	6,7	8,4	9,2	10,1	12,7	14,4	15,3	16,6
Kvinder, 25-34 år	185	11,5	1,73	11,6	7,6	8,9	9,4	10,2	12,5	13,6	14,5	15,6
Kvinder, 35-44 år	289	11,9	1,96	11,6	7,6	9,1	9,6	10,7	13,1	14,5	14,8	17,2
Kvinder, 45-54 år	318	12,0	1,95	12,1	7,8	8,8	9,5	10,6	13,3	14,2	15,1	16,8
Kvinder, 55-64 år	322	12,5	2,08	12,4	7,5	9,4	10,0	11,2	13,7	15,1	16,0	18,7
Kvinder, 65-75 år	262	12,2	2,32	11,9	7,2	9,1	9,7	10,7	13,4	15,0	16,1	18,5
Alle kvinder	2015	11,7	2,02	11,6	7,4	8,7	9,4	10,4	13,0	14,3	15,1	17,1
Alle	3946	11,7	2,06	11,5	7,5	8,6	9,2	10,3	12,9	14,2	15,1	17,3



Bilag 42a: Indtag af zink (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of zinc (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	9,1	1,93	8,7	5,2	6,5	7,0	7,6	10,3	11,7	12,1	13,8
Drenge, 6-9 år	150	10,1	2,68	9,6	4,7	6,1	7,0	8,6	11,6	13,5	14,7	16,4
Drenge, 10-13 år	134	11,6	3,27	11,1	4,8	7,1	7,9	9,5	13,1	15,9	17,3	20,9
Drenge, 14-17 år	117	13,3	4,32	12,1	6,6	8,0	8,8	10,2	15,5	19,3	21,2	26,2
Mænd, 18-24 år	170	13,9	5,15	12,9	5,8	6,7	8,3	10,0	16,7	20,4	21,4	30,9
Mænd, 25-34 år	190	14,8	4,89	14,0	6,3	8,7	9,7	11,7	17,4	20,2	22,6	31,8
Mænd, 35-44 år	253	14,4	3,98	14,2	6,7	8,6	9,9	11,6	16,5	19,8	21,6	25,7
Mænd, 45-54 år	297	14,5	4,11	14,2	7,4	8,7	9,7	11,6	16,8	19,8	21,7	25,7
Mænd, 55-64 år	292	14,1	4,20	13,6	5,5	7,8	9,3	11,4	16,8	19,8	21,9	24,8
Mænd, 65-75 år	262	13,3	4,05	13,2	4,8	7,2	8,1	10,6	15,6	18,2	20,4	24,1
Alle mænd	1931	13,4	4,37	12,9	5,4	7,4	8,4	10,3	15,9	19,1	21,2	26,4
Piger, 4-5 år	64	8,1	1,88	7,9	4,8	5,7	6,0	6,6	9,4	10,5	11,4	12,8
Piger, 6-9 år	141	9,3	2,27	9,1	5,3	6,0	6,4	7,7	10,8	12,4	13,1	15,1
Piger, 10-13 år	135	9,5	2,51	9,3	4,4	5,9	6,5	7,9	10,6	13,1	14,0	15,1
Piger, 14-17 år	123	8,7	2,78	8,5	3,9	4,7	5,4	6,6	10,5	12,2	12,9	14,1
Kvinder, 18-24 år	176	9,4	2,90	9,3	3,9	5,3	5,9	7,3	11,3	13,1	15,3	16,5
Kvinder, 25-34 år	185	10,6	3,33	10,4	4,0	6,2	7,3	8,7	12,2	13,5	14,8	17,2
Kvinder, 35-44 år	289	10,9	2,83	10,9	4,8	6,3	7,7	9,1	12,4	14,0	15,1	20,3
Kvinder, 45-54 år	318	10,7	3,05	10,5	4,4	6,4	7,5	8,8	12,3	14,1	15,4	21,6
Kvinder, 55-64 år	322	10,7	2,97	10,5	5,4	6,4	7,2	8,5	12,6	14,4	16,3	18,6
Kvinder, 65-75 år	262	10,2	3,07	9,9	3,6	5,7	6,6	8,1	12,2	14,3	15,7	17,8
Alle kvinder	2015	10,2	2,99	9,9	4,1	5,8	6,6	8,1	11,9	13,7	14,9	18,6
Alle	3946	11,8	4,07	11,2	4,7	6,3	7,3	8,9	13,9	17,0	19,4	24,3

Bilag 42b: Kostens indhold af zink (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of zinc in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	11,6	1,60	11,4	8,3	9,1	9,8	10,7	12,4	14,0	14,3	15,5
Drenge, 6-9 år	150	11,6	1,86	11,3	7,6	8,6	9,5	10,3	12,6	14,2	14,7	15,7
Drenge, 10-13 år	134	12,1	2,10	11,9	8,3	9,0	9,4	10,7	13,3	14,7	15,6	17,6
Drenge, 14-17 år	117	13,2	2,69	12,7	9,1	9,7	10,2	11,2	14,4	16,9	18,4	20,9
Mænd, 18-24 år	170	13,1	2,91	12,7	7,7	8,8	9,8	11,3	14,5	16,8	18,1	20,3
Mænd, 25-34 år	190	13,0	2,55	12,8	8,3	9,2	10,0	11,3	14,7	16,5	17,9	19,4
Mænd, 35-44 år	253	12,8	2,06	12,7	8,2	9,6	10,2	11,4	14,1	15,3	16,1	17,5
Mænd, 45-54 år	297	12,9	2,17	12,7	8,8	9,7	10,5	11,4	14,2	15,7	16,7	18,5
Mænd, 55-64 år	292	12,9	2,20	12,6	8,4	9,5	10,4	11,5	14,2	15,8	16,6	18,8
Mænd, 65-75 år	262	12,4	2,44	12,2	8,1	8,9	9,5	10,6	13,9	15,3	16,0	19,1
Alle mænd	1931	12,6	2,35	12,4	8,0	9,2	9,9	11,1	14,0	15,6	16,8	19,4
Piger, 4-5 år	64	11,7	1,96	11,6	8,5	9,1	9,3	10,1	12,5	14,0	14,5	17,4
Piger, 6-9 år	141	11,7	2,03	11,7	7,7	8,9	9,4	10,4	12,7	13,9	15,7	16,9
Piger, 10-13 år	135	11,8	1,96	11,8	7,1	8,9	9,4	10,4	12,9	14,1	15,0	16,4
Piger, 14-17 år	123	12,0	2,02	11,6	7,9	8,9	10,0	10,6	12,9	14,7	15,2	18,4
Kvinder, 18-24 år	176	11,8	2,44	11,8	5,6	8,3	9,2	10,2	13,2	15,0	16,0	17,9
Kvinder, 25-34 år	185	12,2	2,24	12,0	7,7	8,9	9,6	10,7	13,5	15,2	15,8	17,9
Kvinder, 35-44 år	289	12,7	2,49	12,4	8,4	9,6	10,2	11,2	13,7	15,6	16,6	20,3
Kvinder, 45-54 år	318	12,6	1,97	12,5	7,5	9,6	10,1	11,4	13,7	15,1	15,8	17,6
Kvinder, 55-64 år	322	13,1	2,37	12,8	8,6	10,1	10,5	11,5	14,3	15,8	17,4	19,9
Kvinder, 65-75 år	262	12,4	2,12	12,2	8,2	9,2	9,9	11,1	13,7	15,6	16,2	17,8
Alle kvinder	2015	12,4	2,25	12,2	7,6	9,2	9,8	10,9	13,6	15,2	16,2	18,6
Alle	3946	12,5	2,30	12,3	7,8	9,2	9,9	11,0	13,8	15,4	16,5	19,0

Bilag 43a: Indtag af jod ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of iodine ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	221	100	197	108	119	128	144	249	391	421	519
Drenge, 6-9 år	150	239	113	214	81	113	126	161	293	375	478	619
Drenge, 10-13 år	134	239	100	229	99	124	143	171	280	350	427	620
Drenge, 14-17 år	117	260	121	224	106	123	150	175	312	399	544	579
Mænd, 18-24 år	170	256	142	225	82	107	125	164	297	390	566	707
Mænd, 25-34 år	190	288	167	235	96	132	152	183	326	527	677	801
Mænd, 35-44 år	253	290	173	239	92	131	153	188	332	485	607	933
Mænd, 45-54 år	297	263	144	226	88	118	137	169	310	446	561	860
Mænd, 55-64 år	292	268	160	226	81	127	147	173	312	430	558	873
Mænd, 65-75 år	262	247	119	226	76	114	133	169	285	402	494	686
Alle mænd	1931	262	144	227	86	120	137	172	304	427	548	797
Piger, 4-5 år	64	180	69	172	83	95	110	129	215	260	306	388
Piger, 6-9 år	141	224	136	184	82	96	116	136	260	382	444	758
Piger, 10-13 år	135	227	118	196	83	102	117	143	264	394	470	640
Piger, 14-17 år	123	197	120	171	66	77	92	123	216	327	427	677
Kvinder, 18-24 år	176	230	130	194	65	93	105	134	290	416	471	640
Kvinder, 25-34 år	185	250	154	200	79	106	123	160	275	464	536	856
Kvinder, 35-44 år	289	232	134	195	80	98	117	151	268	404	492	715
Kvinder, 45-54 år	318	231	131	193	62	104	120	144	275	419	493	714
Kvinder, 55-64 år	322	222	117	191	66	97	110	141	273	399	443	643
Kvinder, 65-75 år	262	207	105	178	71	99	110	140	244	341	432	557
Alle kvinder	2015	224	126	190	68	97	112	142	263	395	474	698
Alle	3946	242	136	207	74	104	121	155	286	413	506	732

Bilag 43b: Kostens indhold af jod ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of iodine in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	289	136	248	128	156	169	192	323	504	617	644
Drenge, 6-9 år	150	276	125	236	127	143	161	188	332	461	516	707
Drenge, 10-13 år	134	255	111	225	126	153	163	185	292	383	419	563
Drenge, 14-17 år	117	259	105	224	127	142	157	192	310	392	460	608
Mænd, 18-24 år	170	246	142	206	125	135	147	169	254	377	501	899
Mænd, 25-34 år	190	259	156	210	110	133	142	171	274	476	531	826
Mænd, 35-44 år	253	259	148	211	127	138	149	175	277	408	545	889
Mænd, 45-54 år	297	242	150	194	98	120	137	157	269	408	473	956
Mænd, 55-64 år	292	254	180	203	108	131	145	167	275	404	547	962
Mænd, 65-75 år	262	238	125	205	107	122	139	164	258	400	521	698
Alle mænd	1931	253	145	211	109	133	145	171	280	411	521	815
Piger, 4-5 år	64	264	100	231	113	151	172	194	308	421	443	543
Piger, 6-9 år	141	287	186	238	109	122	147	184	323	502	651	958
Piger, 10-13 år	135	289	156	237	128	137	154	179	328	523	643	746
Piger, 14-17 år	123	271	140	223	133	151	156	181	303	484	548	717
Kvinder, 18-24 år	176	294	176	234	107	130	151	181	368	515	722	873
Kvinder, 25-34 år	185	288	169	235	130	148	159	187	324	477	591	976
Kvinder, 35-44 år	289	271	162	221	103	133	149	184	299	445	556	998
Kvinder, 45-54 år	318	277	154	224	110	134	155	179	318	507	623	866
Kvinder, 55-64 år	322	276	153	230	103	132	148	181	319	447	596	812
Kvinder, 65-75 år	262	257	129	216	116	140	149	176	278	414	529	775
Alle kvinder	2015	277	156	227	109	135	151	181	314	482	595	867
Alle	3946	265	151	218	109	134	148	175	297	443	563	848



Bilag 44a: Indtag af selen ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of selenium ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	39	9,8	38	19	25	28	31	45	52	54	61
Drenge, 6-9 år	150	42	12,7	41	20	23	27	33	47	58	63	76
Drenge, 10-13 år	134	47	16,2	46	17	25	30	38	55	65	74	98
Drenge, 14-17 år	117	52	18,4	51	20	28	33	40	61	77	85	105
Mænd, 18-24 år	170	59	27,0	53	19	25	31	42	69	85	105	151
Mænd, 25-34 år	190	61	20,1	57	24	35	41	46	72	87	98	116
Mænd, 35-44 år	253	61	19,2	60	26	34	39	48	71	83	91	112
Mænd, 45-54 år	297	61	20,0	58	26	32	38	48	71	87	96	118
Mænd, 55-64 år	292	62	20,5	59	23	33	40	48	71	87	99	125
Mænd, 65-75 år	262	60	19,9	58	21	31	36	46	71	86	92	111
Alle mænd	1931	57	20,8	54	21	29	33	43	68	83	93	124
Piger, 4-5 år	64	33	8,7	30	19	22	23	27	37	45	50	53
Piger, 6-9 år	141	39	11,7	37	20	24	27	31	45	54	60	76
Piger, 10-13 år	135	38	11,1	37	18	22	26	31	44	53	58	69
Piger, 14-17 år	123	35	12,4	35	14	19	21	26	41	52	56	64
Kvinder, 18-24 år	176	41	15,0	37	16	21	26	31	49	59	67	93
Kvinder, 25-34 år	185	46	19,1	44	16	26	29	35	52	64	69	93
Kvinder, 35-44 år	289	47	14,7	46	19	26	30	37	55	66	73	90
Kvinder, 45-54 år	318	46	16,1	45	17	24	29	36	54	66	74	96
Kvinder, 55-64 år	322	47	15,3	45	20	24	29	37	57	68	75	93
Kvinder, 65-75 år	262	47	15,8	45	15	25	29	37	56	68	74	96
Alle kvinder	2015	44	15,6	42	17	23	27	33	52	64	71	90
Alle	3946	50	19,4	47	18	25	29	37	60	75	85	109

Bilag 44b: Kostens indhold af selen ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of selenium in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	50	8,9	49	38	39	40	42	55	59	62	78
Drenge, 6-9 år	150	48	9,6	46	31	34	36	40	55	61	64	71
Drenge, 10-13 år	134	49	11,4	48	27	34	37	42	55	61	70	82
Drenge, 14-17 år	117	51	11,4	50	34	36	40	43	58	67	69	87
Mænd, 18-24 år	170	55	18,0	51	26	35	37	43	61	75	92	125
Mænd, 25-34 år	190	54	14,6	51	32	37	40	44	63	73	79	99
Mænd, 35-44 år	253	54	12,9	52	33	38	41	46	60	68	77	97
Mænd, 45-54 år	297	54	13,3	52	34	38	40	46	60	71	79	94
Mænd, 55-64 år	292	57	14,1	54	37	40	41	48	63	73	83	100
Mænd, 65-75 år	262	56	13,1	54	32	38	41	46	64	72	78	94
Alle mænd	1931	54	13,6	52	32	36	40	44	60	70	78	98
Piger, 4-5 år	64	48	10,8	46	32	33	34	39	55	61	66	74
Piger, 6-9 år	141	50	13,3	47	28	34	37	41	55	65	71	98
Piger, 10-13 år	135	47	9,1	48	28	32	35	41	53	59	63	67
Piger, 14-17 år	123	48	10,0	47	32	34	37	41	53	63	65	72
Kvinder, 18-24 år	176	51	15,8	47	24	32	36	42	59	69	77	94
Kvinder, 25-34 år	185	52	13,6	51	31	33	37	43	58	70	79	94
Kvinder, 35-44 år	289	54	15,7	51	30	37	39	43	61	74	81	112
Kvinder, 45-54 år	318	55	14,0	53	30	37	40	45	62	72	79	99
Kvinder, 55-64 år	322	58	15,3	57	30	38	41	47	66	78	86	100
Kvinder, 65-75 år	262	58	14,6	56	33	37	41	48	65	77	86	100
Alle kvinder	2015	54	14,5	51	29	35	38	44	61	72	80	98
Alle	3946	54	14,1	51	30	36	39	44	60	71	79	98

Bilag 45a: Indtag af natrium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of sodium (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	2,9	0,71	2,9	1,5	2,0	2,1	2,2	3,4	3,8	4,0	4,3
Drenge, 6-9 år	150	3,2	0,78	3,1	1,7	2,0	2,4	2,7	3,6	4,2	4,7	5,5
Drenge, 10-13 år	134	3,7	0,94	3,6	1,8	2,3	2,6	3,0	4,2	4,8	5,2	6,5
Drenge, 14-17 år	117	4,2	1,34	4,0	1,8	2,3	2,6	3,3	5,0	5,9	6,4	7,2
Mænd, 18-24 år	170	4,4	1,48	4,2	2,1	2,4	2,6	3,3	5,3	6,0	6,4	8,7
Mænd, 25-34 år	190	4,6	1,55	4,5	1,7	2,4	2,9	3,6	5,5	6,3	7,1	9,6
Mænd, 35-44 år	253	4,5	1,19	4,5	1,9	2,8	3,1	3,7	5,3	6,0	6,6	7,5
Mænd, 45-54 år	297	4,5	1,31	4,3	2,1	2,7	3,0	3,5	5,3	6,3	6,8	8,0
Mænd, 55-64 år	292	4,3	1,27	4,2	1,7	2,5	2,7	3,5	5,0	6,0	6,8	7,7
Mænd, 65-75 år	262	4,0	1,20	4,0	1,6	2,2	2,6	3,2	4,7	5,5	6,1	7,3
Alle mænd	1931	4,2	1,33	4,0	1,7	2,3	2,6	3,2	5,0	5,9	6,5	7,8
Piger, 4-5 år	64	2,5	0,65	2,4	1,5	1,6	1,7	2,0	2,8	3,5	3,7	4,0
Piger, 6-9 år	141	3,0	0,72	2,9	1,6	2,0	2,2	2,5	3,4	4,0	4,1	5,1
Piger, 10-13 år	135	3,1	0,72	3,0	1,9	2,1	2,2	2,6	3,6	4,0	4,4	5,1
Piger, 14-17 år	123	2,8	0,84	2,7	1,3	1,7	1,9	2,2	3,2	3,8	4,3	5,1
Kvinder, 18-24 år	176	3,1	0,99	3,1	1,0	1,7	1,9	2,4	3,7	4,3	4,9	5,7
Kvinder, 25-34 år	185	3,4	1,08	3,2	1,7	2,2	2,4	2,8	3,8	4,6	5,1	5,7
Kvinder, 35-44 år	289	3,4	0,88	3,3	1,7	2,0	2,3	2,8	3,9	4,5	4,9	5,7
Kvinder, 45-54 år	318	3,2	0,93	3,1	1,4	1,8	2,2	2,6	3,7	4,4	4,7	5,8
Kvinder, 55-64 år	322	3,2	0,88	3,1	1,6	1,9	2,1	2,6	3,6	4,4	4,8	5,7
Kvinder, 65-75 år	262	3,0	0,86	3,0	1,4	1,9	2,0	2,5	3,6	4,2	4,4	5,4
Alle kvinder	2015	3,2	0,91	3,1	1,4	1,9	2,1	2,5	3,7	4,3	4,7	5,7
Alle	3946	3,7	1,24	3,5	1,6	2,0	2,3	2,8	4,3	5,3	5,9	7,4

Bilag 45b: Kostens indhold af natrium (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of sodium in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	3,7	0,49	3,7	2,8	2,9	3,0	3,3	4,0	4,3	4,5	4,7
Drenge, 6-9 år	150	3,7	0,51	3,7	2,8	3,0	3,0	3,3	4,0	4,3	4,6	5,0
Drenge, 10-13 år	134	3,8	0,62	3,8	2,7	3,0	3,1	3,4	4,2	4,6	5,0	5,6
Drenge, 14-17 år	117	4,1	0,72	4,0	2,7	3,1	3,2	3,6	4,6	5,1	5,3	5,7
Mænd, 18-24 år	170	4,2	0,99	4,0	2,4	3,0	3,2	3,5	4,6	5,4	5,7	7,3
Mænd, 25-34 år	190	4,1	0,83	3,9	2,4	2,7	3,1	3,5	4,6	5,0	5,8	6,0
Mænd, 35-44 år	253	4,0	0,71	4,0	2,6	3,0	3,1	3,6	4,5	4,9	5,4	5,9
Mænd, 45-54 år	297	4,0	0,73	3,9	2,7	2,9	3,1	3,5	4,5	5,0	5,4	5,8
Mænd, 55-64 år	292	4,0	0,75	3,9	2,4	2,9	3,1	3,5	4,4	4,9	5,2	6,1
Mænd, 65-75 år	262	3,8	0,78	3,6	2,4	2,8	2,9	3,3	4,1	4,7	5,2	6,4
Alle mænd	1931	4,0	0,76	3,9	2,5	2,9	3,1	3,4	4,4	4,9	5,3	6,1
Piger, 4-5 år	64	3,6	0,57	3,6	2,5	2,8	2,9	3,2	3,9	4,4	4,7	4,8
Piger, 6-9 år	141	3,7	0,58	3,7	2,5	2,9	3,0	3,4	4,0	4,5	4,7	5,3
Piger, 10-13 år	135	3,9	0,70	3,8	2,9	3,0	3,1	3,4	4,3	4,7	5,1	5,8
Piger, 14-17 år	123	3,9	0,76	3,8	2,5	2,8	3,1	3,4	4,5	4,9	5,1	5,7
Kvinder, 18-24 år	176	3,9	0,95	3,8	1,9	2,5	2,8	3,3	4,4	5,2	5,5	6,4
Kvinder, 25-34 år	185	3,9	0,72	3,9	2,6	2,9	3,2	3,5	4,3	4,8	5,5	6,1
Kvinder, 35-44 år	289	4,0	0,75	3,9	2,6	2,8	3,1	3,4	4,4	5,0	5,3	6,2
Kvinder, 45-54 år	318	3,8	0,71	3,8	2,5	2,7	3,0	3,3	4,3	4,7	5,0	5,9
Kvinder, 55-64 år	322	3,9	0,76	3,8	2,6	2,8	3,0	3,4	4,3	4,7	5,2	6,5
Kvinder, 65-75 år	262	3,7	0,78	3,7	2,3	2,7	2,9	3,3	4,1	4,6	4,8	5,8
Alle kvinder	2015	3,9	0,75	3,8	2,4	2,8	3,0	3,4	4,3	4,8	5,2	6,1
Alle	3946	3,9	0,76	3,8	2,5	2,8	3,0	3,4	4,3	4,9	5,2	6,1

Bilag 46a: Indtag af kalium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of potassium (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	2,6	0,63	2,4	1,6	1,7	1,8	2,1	2,9	3,4	3,7	4,2
Drenge, 6-9 år	150	2,8	0,82	2,7	1,4	1,6	1,9	2,2	3,1	3,7	4,1	5,2
Drenge, 10-13 år	134	3,0	0,76	2,9	1,6	1,9	2,1	2,5	3,4	3,9	4,5	4,8
Drenge, 14-17 år	117	3,2	1,11	2,9	1,5	1,9	2,0	2,5	3,8	4,9	5,4	6,2
Mænd, 18-24 år	170	3,4	1,28	3,2	1,3	1,6	1,9	2,6	4,2	5,0	5,9	7,2
Mænd, 25-34 år	190	3,8	1,15	3,7	1,7	2,3	2,6	3,0	4,5	5,3	5,8	7,3
Mænd, 35-44 år	253	3,9	1,19	3,8	1,9	2,5	2,8	3,3	4,4	5,1	5,8	7,9
Mænd, 45-54 år	297	4,1	1,07	4,0	2,1	2,4	2,9	3,4	4,7	5,4	5,9	7,3
Mænd, 55-64 år	292	4,1	1,10	4,0	1,8	2,5	2,7	3,3	4,8	5,5	6,0	6,9
Mænd, 65-75 år	262	3,9	1,12	3,9	1,6	2,2	2,5	3,1	4,7	5,2	5,9	6,8
Alle mænd	1931	3,7	1,18	3,6	1,5	2,0	2,3	2,8	4,4	5,2	5,7	7,0
Piger, 4-5 år	64	2,3	0,50	2,3	1,3	1,6	1,7	2,0	2,7	2,9	3,1	3,3
Piger, 6-9 år	141	2,6	0,74	2,5	1,4	1,5	1,7	2,1	3,0	3,5	3,9	4,7
Piger, 10-13 år	135	2,6	0,68	2,5	1,1	1,5	1,9	2,1	3,0	3,5	3,8	4,1
Piger, 14-17 år	123	2,4	0,83	2,4	1,1	1,3	1,4	1,8	2,9	3,3	3,4	4,3
Kvinder, 18-24 år	176	2,7	0,83	2,6	1,3	1,5	1,7	2,1	3,1	3,8	4,3	5,0
Kvinder, 25-34 år	185	3,1	0,87	3,0	1,4	1,9	2,1	2,5	3,5	3,9	4,2	5,1
Kvinder, 35-44 år	289	3,3	0,80	3,3	1,4	2,1	2,3	2,7	3,7	4,3	4,6	5,2
Kvinder, 45-54 år	318	3,3	0,84	3,2	1,4	2,1	2,4	2,8	3,8	4,4	4,7	5,5
Kvinder, 55-64 år	322	3,4	0,85	3,3	1,7	2,0	2,2	2,8	3,8	4,4	4,8	5,8
Kvinder, 65-75 år	262	3,3	0,91	3,2	1,5	2,1	2,3	2,6	3,8	4,3	4,9	5,8
Alle kvinder	2015	3,0	0,89	3,0	1,3	1,7	2,0	2,4	3,6	4,2	4,5	5,5
Alle	3946	3,4	1,09	3,3	1,4	1,8	2,1	2,6	4,0	4,8	5,3	6,6

Bilag 46b: Kostens indhold af kalium (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of potassium in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	66	3,3	0,54	3,3	2,1	2,3	2,6	2,9	3,7	4,0	4,0	4,2
Drenge, 6-9 år	150	3,2	0,62	3,1	2,0	2,4	2,5	2,8	3,5	4,0	4,4	4,7
Drenge, 10-13 år	134	3,2	0,63	3,0	1,9	2,1	2,5	2,7	3,5	3,9	4,3	4,7
Drenge, 14-17 år	117	3,2	0,70	3,2	2,1	2,3	2,4	2,7	3,5	3,9	4,3	5,0
Mænd, 18-24 år	170	3,2	0,73	3,2	1,9	2,2	2,4	2,7	3,6	4,2	4,3	5,1
Mænd, 25-34 år	190	3,4	0,82	3,3	1,9	2,3	2,6	2,9	3,8	4,3	4,7	6,0
Mænd, 35-44 år	253	3,5	0,67	3,4	2,2	2,5	2,7	3,1	3,8	4,4	4,7	5,6
Mænd, 45-54 år	297	3,7	0,75	3,6	2,3	2,6	2,8	3,2	4,2	4,6	5,0	5,7
Mænd, 55-64 år	292	3,8	0,74	3,7	2,4	2,8	2,9	3,3	4,2	4,7	5,1	5,9
Mænd, 65-75 år	262	3,7	0,75	3,6	2,1	2,6	2,9	3,3	4,1	4,7	5,2	5,7
Alle mænd	1931	3,5	0,75	3,4	2,0	2,4	2,6	3,0	3,9	4,4	4,8	5,7
Piger, 4-5 år	64	3,4	0,61	3,3	2,2	2,4	2,6	3,0	3,7	4,0	4,5	5,2
Piger, 6-9 år	141	3,2	0,71	3,2	1,9	2,2	2,4	2,8	3,6	4,2	4,5	5,4
Piger, 10-13 år	135	3,2	0,59	3,2	1,8	2,2	2,6	2,9	3,5	3,9	4,3	4,7
Piger, 14-17 år	123	3,3	0,61	3,3	2,2	2,4	2,6	2,9	3,6	4,1	4,5	5,0
Kvinder, 18-24 år	176	3,4	0,79	3,3	2,1	2,4	2,6	2,8	3,8	4,4	4,9	5,6
Kvinder, 25-34 år	185	3,6	0,76	3,5	2,2	2,6	2,7	3,0	4,0	4,3	4,6	5,9
Kvinder, 35-44 år	289	3,8	0,83	3,7	2,3	2,6	2,9	3,2	4,3	5,0	5,2	6,2
Kvinder, 45-54 år	318	4,0	0,83	4,0	2,2	2,8	3,1	3,5	4,5	5,1	5,4	6,2
Kvinder, 55-64 år	322	4,1	0,83	4,0	2,4	3,0	3,2	3,6	4,6	5,2	5,5	6,5
Kvinder, 65-75 år	262	4,1	1,02	4,0	2,6	2,9	3,1	3,6	4,4	5,0	5,6	6,6
Alle kvinder	2015	3,7	0,88	3,7	2,1	2,5	2,8	3,2	4,2	4,8	5,3	6,2
Alle	3946	3,6	0,83	3,5	2,1	2,4	2,7	3,1	4,1	4,6	5,1	6,0

Bilag 47a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of milk and milk products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	462	245	419	74	134	193	278	599	783	895	1178
Piger	4-14 år	372	380	215	352	46	83	124	222	499	688	805	1004
Alle	4-14 år	758	422	235	390	45	106	157	244	549	735	840	1107
Mænd	15-75 år	1545	344	281	273	11	34	57	151	465	693	876	1357
Kvinder	15-75 år	1643	276	199	237	12	32	55	130	369	529	665	871
Alle	15-75 år	3188	309	245	256	11	32	56	139	414	622	758	1153

Bilag 47b: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of milk and milk products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	519	254	489	83	171	227	332	674	824	1023	1219
Piger	4-14 år	372	499	275	467	54	114	166	302	664	872	988	1284
Alle	4-14 år	758	509	265	476	53	130	195	316	669	862	998	1250
Mænd	15-75 år	1545	315	248	257	13	36	63	140	432	616	764	1265
Kvinder	15-75 år	1643	334	239	297	16	43	71	164	440	619	767	1150
Alle	15-75 år	3188	324	244	279	13	39	68	152	435	617	767	1179

Bilag 48a: Indtag af ost og osteprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of cheese and cheese products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	23	19	18	0	3	6	10	30	48	55	87
Piger	4-14 år	372	21	15	18	0	3	6	11	28	41	49	75
Alle	4-14 år	758	22	17	18	0	3	6	10	29	43	54	84
Mænd	15-75 år	1545	46	34	38	0	6	12	23	62	90	113	168
Kvinder	15-75 år	1643	40	31	33	1	6	11	20	53	76	90	159
Alle	15-75 år	3188	43	33	36	1	6	11	22	57	81	103	164

Bilag 48b: Kostens indhold af ost og osteprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of cheese and cheese products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	25	21	20	0	4	7	11	35	48	60	85
Piger	4-14 år	372	27	17	24	0	4	9	14	36	49	59	88
Alle	4-14 år	758	26	19	22	0	4	7	13	36	48	60	87
Mænd	15-75 år	1545	41	28	37	0	6	11	23	56	76	93	132
Kvinder	15-75 år	1643	48	35	42	1	9	15	26	62	85	101	169
Alle	15-75 år	3188	45	32	39	1	7	13	24	59	81	97	147

Bilag 49a: Indtag af brød og andre kornprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of cereals including bread (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	236	72	222	120	148	160	189	275	322	356	450
Piger	4-14 år	372	202	59	197	87	119	134	160	237	275	312	367
Alle	4-14 år	758	219	68	209	95	127	145	173	257	302	335	416
Mænd	15-75 år	1545	249	91	241	69	117	141	188	303	366	410	525
Kvinder	15-75 år	1643	188	65	184	57	90	109	142	227	274	302	355
Alle	15-75 år	3188	218	84	208	63	98	122	159	265	325	368	475

Bilag 49b: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of cereals including bread in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	263	51	259	165	185	201	230	297	326	352	390
Piger	4-14 år	372	261	54	257	144	176	196	224	300	331	352	390
Alle	4-14 år	758	262	52	258	151	179	197	226	298	329	352	391
Mænd	15-75 år	1545	227	61	224	92	134	150	186	263	304	330	383
Kvinder	15-75 år	1643	226	59	223	98	134	156	188	262	301	325	383
Alle	15-75 år	3188	226	60	224	95	134	153	187	262	302	327	383

Bilag 50a: Indtag af kartofler og kartoffelprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of potatoes and potato products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	58	57	42	0	0	2	19	76	134	170	252
Piger	4-14 år	372	51	45	39	0	0	1	18	74	112	142	197
Alle	4-14 år	758	54	51	40	0	0	1	19	75	122	156	233
Mænd	15-75 år	1545	116	99	93	0	1	17	46	158	246	311	435
Kvinder	15-75 år	1643	65	53	56	0	1	8	27	91	132	162	252
Alle	15-75 år	3188	90	82	70	0	1	11	33	120	194	250	381

Bilag 50b: Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of potatoes and potato products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	63	59	51	0	0	2	22	83	140	175	258
Piger	4-14 år	372	65	54	52	0	0	1	24	93	142	180	217
Alle	4-14 år	758	64	56	51	0	0	1	22	89	142	178	241
Mænd	15-75 år	1545	104	83	86	0	1	18	45	142	213	253	387
Kvinder	15-75 år	1643	78	60	67	0	1	11	34	109	156	190	258
Alle	15-75 år	3188	91	73	77	0	1	14	38	123	185	226	346

Bilag 51a: Indtag af grøntsager eksklusive kartofler (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vegetables exclusive potatoes (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	155	98	137	18	44	60	87	198	257	305	472
Piger	4-14 år	372	149	87	130	23	47	59	91	184	253	340	443
Alle	4-14 år	758	152	92	132	19	46	59	89	192	257	319	454
Mænd	15-75 år	1545	188	121	166	24	50	72	113	238	322	391	556
Kvinder	15-75 år	1643	202	114	183	26	62	81	124	256	344	409	576
Alle	15-75 år	3188	196	118	174	24	54	76	119	249	337	404	567

Bilag 51b: Kostens indhold af grøntsager eksklusive kartofler (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vegetables exclusive potatoes in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	175	105	155	29	52	68	107	228	290	345	563
Piger	4-14 år	372	194	106	174	29	63	83	120	241	316	399	494
Alle	4-14 år	758	184	106	162	29	57	72	112	236	306	384	547
Mænd	15-75 år	1545	175	109	154	26	52	68	104	220	304	360	555
Kvinder	15-75 år	1643	249	148	222	36	81	105	155	307	415	522	751
Alle	15-75 år	3188	213	136	185	29	62	81	124	267	365	457	672

Bilag 52a: Indtag af frugt og frugtprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of fruit and fruit products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	167	132	135	2	23	35	78	226	318	390	563
Piger	4-14 år	372	170	125	141	10	28	42	84	224	342	396	609
Alle	4-14 år	758	169	129	138	3	27	37	82	225	329	395	594
Mænd	15-75 år	1545	163	149	126	0	6	16	53	232	354	453	642
Kvinder	15-75 år	1643	208	144	183	6	27	51	107	280	395	470	659
Alle	15-75 år	3188	186	148	157	1	11	28	76	261	375	464	649

Bilag 52b: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of fruit and fruit products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	190	144	158	2	23	44	88	266	371	436	591
Piger	4-14 år	372	224	160	187	14	38	52	106	299	430	541	771
Alle	4-14 år	758	207	153	175	5	29	48	97	278	396	495	750
Mænd	15-75 år	1545	152	143	114	0	6	17	49	214	330	435	677
Kvinder	15-75 år	1643	256	190	226	9	37	64	130	336	467	570	869
Alle	15-75 år	3188	206	177	170	1	14	30	81	284	421	515	808

Bilag 53a: Indtag af juice (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of juice (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	64	89	25	0	0	0	0	85	173	228	359
Piger	4-14 år	372	63	84	38	0	0	0	0	101	152	222	355
Alle	4-14 år	758	63	87	32	0	0	0	0	95	165	228	355
Mænd	15-75 år	1545	61	102	0	0	0	0	0	76	203	254	425
Kvinder	15-75 år	1643	56	84	25	0	0	0	0	76	165	207	375
Alle	15-75 år	3188	58	93	19	0	0	0	0	76	177	228	406

Bilag 53b: Kostens indhold af juice (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of juice in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	74	118	33	0	0	0	0	94	192	279	412
Piger	4-14 år	372	81	101	50	0	0	0	0	120	205	275	434
Alle	4-14 år	758	77	110	39	0	0	0	0	108	201	278	436
Mænd	15-75 år	1545	56	94	0	0	0	0	0	79	181	246	403
Kvinder	15-75 år	1643	67	102	27	0	0	0	0	100	194	255	413
Alle	15-75 år	3188	62	98	18	0	0	0	0	90	189	251	408

Bilag 54a: Indtag af kød og kødprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of meat and meat products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	111	59	104	23	39	48	72	136	177	217	326
Piger	4-14 år	372	89	44	83	22	32	40	57	114	152	172	214
Alle	4-14 år	758	101	53	93	22	33	43	63	127	166	191	302
Mænd	15-75 år	1545	172	88	160	26	56	76	111	214	286	334	460
Kvinder	15-75 år	1643	98	53	92	7	24	39	61	125	164	191	251
Alle	15-75 år	3188	134	81	118	11	34	48	78	174	239	286	402

Bilag 54b: Kostens indhold af kød og kødprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of meat and meat products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	123	53	119	28	50	57	88	150	187	210	282
Piger	4-14 år	372	115	50	109	34	46	53	80	146	178	206	249
Alle	4-14 år	758	119	52	113	31	48	56	84	148	185	208	280
Mænd	15-75 år	1545	157	70	148	33	56	76	109	194	250	285	364
Kvinder	15-75 år	1643	118	60	111	10	33	51	79	151	190	221	293
Alle	15-75 år	3188	137	68	129	17	43	60	90	174	222	263	334



Bilag 55a: Indtag af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of poultry and poultry products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	22	26	15	0	0	0	3	31	53	68	113
Piger	4-14 år	372	18	21	11	0	0	0	4	28	45	58	88
Alle	4-14 år	758	20	24	13	0	0	0	3	29	50	65	108
Mænd	15-75 år	1545	30	37	19	0	0	0	2	44	73	94	172
Kvinder	15-75 år	1643	24	27	16	0	0	0	3	35	58	76	115
Alle	15-75 år	3188	27	33	18	0	0	0	3	38	64	84	141

Bilag 55b: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of poultry and poultry products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	25	28	16	0	0	0	3	37	61	76	129
Piger	4-14 år	372	24	26	15	0	0	0	4	35	59	74	120
Alle	4-14 år	758	24	27	16	0	0	0	4	36	60	75	122
Mænd	15-75 år	1545	27	34	17	0	0	0	2	40	68	91	133
Kvinder	15-75 år	1643	30	35	21	0	0	0	3	42	72	95	159
Alle	15-75 år	3188	28	35	19	0	0	0	3	41	71	92	152

Bilag 56a: Indtag af fisk og fiskeprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of fish and fish products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	17	21	9	0	0	0	1	25	43	57	93
Piger	4-14 år	372	14	17	9	0	0	0	1	22	34	45	69
Alle	4-14 år	758	15	19	9	0	0	0	1	23	39	52	90
Mænd	15-75 år	1545	39	40	29	0	0	0	9	57	93	113	172
Kvinder	15-75 år	1643	33	31	26	0	0	1	10	47	71	89	142
Alle	15-75 år	3188	36	36	27	0	0	0	9	51	83	106	162

Bilag 56b: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of fish and fish products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	19	22	11	0	0	0	1	28	51	65	91
Piger	4-14 år	372	18	22	11	0	0	0	2	30	42	56	105
Alle	4-14 år	758	18	22	11	0	0	0	1	29	48	59	99
Mænd	15-75 år	1545	36	36	26	0	0	0	9	52	84	106	153
Kvinder	15-75 år	1643	39	36	30	0	0	1	12	57	86	107	164
Alle	15-75 år	3188	38	36	28	0	0	0	10	54	85	107	161



Bilag 57a: Indtag af æg (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of eggs (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	19	15	15	0	2	4	8	26	39	45	70
Piger	4-14 år	372	16	12	13	1	2	4	7	22	32	39	53
Alle	4-14 år	758	17	14	14	0	2	4	7	24	36	43	64
Mænd	15-75 år	1545	26	22	21	0	2	4	10	36	55	68	98
Kvinder	15-75 år	1643	22	16	19	1	3	5	10	30	42	54	74
Alle	15-75 år	3188	24	19	20	0	2	4	10	33	48	60	91

Bilag 57b: Kostens indhold af æg (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of eggs in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	21	15	17	0	3	5	10	29	42	49	68
Piger	4-14 år	372	21	16	16	1	3	5	9	29	40	53	77
Alle	4-14 år	758	21	16	17	1	3	5	9	29	41	52	74
Mænd	15-75 år	1545	23	21	19	0	2	4	10	31	48	60	93
Kvinder	15-75 år	1643	27	20	23	1	4	6	13	36	50	62	95
Alle	15-75 år	3188	25	20	21	1	3	5	11	34	49	61	95

Bilag 58a: Indtag af fedtstoffer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of fats (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	39	18	36	8	15	20	27	50	62	72	85
Piger	4-14 år	372	34	15	32	7	13	17	23	42	54	60	76
Alle	4-14 år	758	37	17	34	7	14	17	25	46	59	66	84
Mænd	15-75 år	1545	47	25	43	8	15	19	29	59	79	95	133
Kvinder	15-75 år	1643	35	19	31	6	11	14	21	44	60	70	92
Alle	15-75 år	3188	41	23	36	7	12	16	24	52	71	83	118

Bilag 58b: Kostens indhold af fedtstoffer (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of fats in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	43	15	43	12	19	24	33	53	63	70	83
Piger	4-14 år	372	43	16	42	11	21	25	31	53	64	72	86
Alle	4-14 år	758	43	16	42	11	20	25	32	53	64	71	83
Mænd	15-75 år	1545	41	16	40	12	17	21	30	51	63	70	84
Kvinder	15-75 år	1643	40	16	38	11	17	21	29	50	62	68	85
Alle	15-75 år	3188	41	16	39	11	17	21	29	51	63	69	84

Bilag 59a: Indtag af sukker og slik (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of sugar and candy (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	38	21	34	1	9	14	23	49	71	81	94
Piger	4-14 år	372	35	29	31	1	7	12	20	43	60	72	103
Alle	4-14 år	758	36	25	33	1	8	13	22	46	65	79	97
Mænd	15-75 år	1545	38	35	29	0	2	5	14	54	82	101	152
Kvinder	15-75 år	1643	35	29	29	0	4	8	16	48	71	86	128
Alle	15-75 år	3188	37	32	29	0	3	6	15	50	76	94	142

Bilag 59b: Kostens indhold af sukker og slik (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of sugar and candy in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	42	22	39	1	11	17	27	55	71	85	101
Piger	4-14 år	372	44	25	41	2	12	17	28	57	72	85	113
Alle	4-14 år	758	43	23	40	2	12	17	28	56	72	85	107
Mænd	15-75 år	1545	33	24	28	0	2	5	14	45	67	81	110
Kvinder	15-75 år	1643	40	27	35	0	6	11	21	54	76	92	129
Alle	15-75 år	3188	37	26	32	0	3	8	18	50	71	85	121

Bilag 60a: Indtag af drikkevarer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of beverages (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	931	452	865	174	347	421	609	1191	1500	1762	2399
Piger	4-14 år	372	845	401	793	206	327	397	533	1078	1375	1557	2037
Alle	4-14 år	758	889	430	816	168	334	406	577	1123	1445	1652	2204
Mænd	15-75 år	1545	2200	899	2089	496	972	1185	1597	2680	3356	3766	5019
Kvinder	15-75 år	1643	2071	794	2030	522	891	1109	1513	2533	3141	3485	4281
Alle	15-75 år	3188	2134	849	2063	504	924	1142	1554	2608	3238	3622	4658

Bilag 60b: Kostens indhold af drikkevarer (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of beverages in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1050	498	979	250	396	534	724	1303	1708	1967	2565
Piger	4-14 år	372	1110	527	1019	289	433	534	737	1387	1808	2077	2646
Alle	4-14 år	758	1080	513	1003	265	414	533	725	1335	1768	2015	2663
Mænd	15-75 år	1545	2078	925	1898	560	941	1106	1453	2510	3261	3770	4903
Kvinder	15-75 år	1643	2613	1231	2410	685	1065	1337	1805	3146	4087	4753	6898
Alle	15-75 år	3188	2354	1125	2170	618	985	1202	1583	2908	3699	4374	6040

Bilag 61 : Indtag af energi (MJ/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of energy (MJ/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	9,0	2,12	8,7	5,2	6,1	6,6	7,6	10,2	11,8	13,0	15,4
Piger	4-14 år	372	7,8	1,77	7,7	4,1	5,0	5,6	6,5	8,9	10,0	10,7	12,2
Alle	4-14 år	758	8,4	2,05	8,2	4,4	5,4	6,1	6,9	9,6	11,0	12,1	14,5
Mænd	15-75 år	1545	11,1	3,23	10,8	4,8	6,3	7,3	9,0	13,1	15,1	16,5	20,6
Kvinder	15-75 år	1643	8,4	2,36	8,3	3,9	4,9	5,6	6,9	9,7	11,1	12,2	14,7
Alle	15-75 år	3188	9,7	3,13	9,3	4,1	5,3	6,2	7,6	11,4	13,8	15,2	18,5

Bilag 62a: Indtag af fedt (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of fat (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	85	24,4	82	40	51	58	67	100	116	128	152
Piger	4-14 år	372	73	20,4	72	35	42	49	59	86	100	109	128
Alle	4-14 år	758	79	23,2	77	36	46	52	63	92	109	119	147
Mænd	15-75 år	1545	110	39,2	105	40	54	66	84	132	160	176	226
Kvinder	15-75 år	1643	82	29,1	80	31	42	49	63	98	116	130	164
Alle	15-75 år	3188	96	37,0	91	33	46	55	71	114	143	163	207

Bilag 62b: Kostens indhold af fedt (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of fat in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	35	4,6	35	24	27	29	32	38	40	42	46
Piger	4-14 år	372	35	4,4	35	25	28	30	32	38	40	42	45
Alle	4-14 år	758	35	4,5	35	24	27	29	32	38	40	42	45
Mænd	15-75 år	1545	36	5,4	36	24	27	30	33	40	43	45	49
Kvinder	15-75 år	1643	36	5,3	36	23	28	30	32	39	43	44	50
Alle	15-75 år	3188	36	5,3	36	24	28	30	33	40	43	45	49

Bilag 63a: Indtag af mættede fedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of saturated fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	34	10,4	33	16	20	22	27	40	48	53	63
Piger	4-14 år	372	30	9,2	29	13	16	19	23	35	41	45	55
Alle	4-14 år	758	32	10,1	31	14	18	20	25	38	45	50	62
Mænd	15-75 år	1545	44	17,0	42	16	21	25	33	54	66	74	97
Kvinder	15-75 år	1643	33	12,8	31	11	16	19	24	39	47	53	71
Alle	15-75 år	3188	38	16,1	36	12	17	21	27	46	58	68	88

Bilag 63b: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of saturated fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	14	2,3	14	9	10	11	12	16	17	18	19
Piger	4-14 år	372	14	2,3	14	9	11	11	12	16	17	18	19
Alle	4-14 år	758	14	2,3	14	9	10	11	12	16	17	18	19
Mænd	15-75 år	1545	15	2,8	14	9	10	11	13	16	18	20	22
Kvinder	15-75 år	1643	14	2,8	14	8	10	11	12	16	18	19	21
Alle	15-75 år	3188	14	2,8	14	8	10	11	12	16	18	19	22

Bilag 64a: Indtag af monoumættede fedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of monounsaturated fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	30	9,3	29	13	18	19	24	36	42	45	58
Piger	4-14 år	372	26	7,5	26	12	15	17	21	31	36	39	45
Alle	4-14 år	758	28	8,7	27	12	16	18	22	33	40	43	53
Mænd	15-75 år	1545	41	14,9	39	14	20	24	30	49	59	68	84
Kvinder	15-75 år	1643	30	11,2	29	11	15	17	23	37	43	48	61
Alle	15-75 år	3188	35	14,1	33	12	16	20	25	43	53	61	77

Bilag 64b: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	12	2,1	12	8	9	10	11	14	15	16	18
Piger	4-14 år	372	12	2,0	12	8	9	10	11	14	15	16	17
Alle	4-14 år	758	12	2,0	12	8	9	10	11	14	15	16	17
Mænd	15-75 år	1545	13	2,4	13	8	10	10	12	15	17	18	19
Kvinder	15-75 år	1643	13	2,4	13	8	10	10	12	15	16	17	20
Alle	15-75 år	3188	13	2,4	13	8	10	10	12	15	16	17	20

Bilag 65a: Indtag af polyumættede fedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of polyunsaturated fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	13	4,2	13	6	8	9	10	16	18	21	26
Piger	4-14 år	372	11	3,1	11	5	6	8	9	13	16	17	18
Alle	4-14 år	758	12	3,8	12	5	7	8	10	15	17	18	25
Mænd	15-75 år	1545	17	6,0	16	6	8	10	13	20	24	27	36
Kvinder	15-75 år	1643	13	4,5	12	5	7	8	10	15	18	21	26
Alle	15-75 år	3188	15	5,6	14	5	7	8	11	18	22	25	32

Bilag 65b: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	5,4	0,98	5,3	3,4	4,1	4,3	4,8	6,0	6,6	7,0	8,0
Piger	4-14 år	372	5,4	0,88	5,3	3,6	4,1	4,4	4,8	5,9	6,5	6,9	7,9
Alle	4-14 år	758	5,4	0,93	5,3	3,5	4,1	4,3	4,8	5,9	6,5	7,0	7,9
Mænd	15-75 år	1545	5,5	1,03	5,4	3,5	4,0	4,4	4,8	6,1	6,7	7,2	8,7
Kvinder	15-75 år	1643	5,6	1,10	5,5	3,5	4,1	4,4	4,9	6,2	6,9	7,5	8,9
Alle	15-75 år	3188	5,6	1,07	5,5	3,5	4,0	4,4	4,9	6,1	6,8	7,3	8,8

Bilag 66a: Indtag af transfedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of trans fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,3	0,50	1,2	0,4	0,6	0,7	0,9	1,6	2,0	2,2	2,7
Piger	4-14 år	372	1,2	0,45	1,1	0,4	0,5	0,6	0,8	1,5	1,7	1,9	2,4
Alle	4-14 år	758	1,2	0,48	1,2	0,4	0,6	0,6	0,9	1,5	1,9	2,1	2,5
Mænd	15-75 år	1545	1,7	0,83	1,5	0,4	0,6	0,8	1,1	2,1	2,8	3,2	4,4
Kvinder	15-75 år	1643	1,3	0,64	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,6	2,1	2,4	3,2
Alle	15-75 år	3188	1,5	0,77	1,3	0,3	0,5	0,7	0,9	1,8	2,4	2,9	4,0

Bilag 66b: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of trans fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,8	1,0
Piger	4-14 år	372	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,8	1,0
Alle	4-14 år	758	0,5	0,17	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,8	1,0
Mænd	15-75 år	1545	0,6	0,20	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Kvinder	15-75 år	1643	0,5	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Alle	15-75 år	3188	0,6	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1

Bilag 67a: Indtag af tilgængeligt kulhydrat (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of available carbohydrates (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	257	63	248	130	170	188	216	290	342	372	432
Piger	4-14 år	372	223	54	220	105	145	160	184	251	292	319	360
Alle	4-14 år	758	240	61	233	121	154	169	201	274	323	348	408
Mænd	15-75 år	1545	270	89	262	97	147	168	211	321	382	421	509
Kvinder	15-75 år	1643	211	66	207	88	118	135	169	248	290	318	378
Alle	15-75 år	3188	240	83	230	91	124	147	184	284	342	385	476

Bilag 67b: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of available carbohydrates in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	49	4,8	48	38	41	43	46	52	54	57	61
Piger	4-14 år	372	49	4,5	49	39	42	43	46	52	54	55	59
Alle	4-14 år	758	49	4,6	49	38	41	43	46	52	54	56	60
Mænd	15-75 år	1545	41	6,3	41	27	32	33	37	45	50	52	56
Kvinder	15-75 år	1643	43	6,3	43	26	33	35	39	47	51	52	56
Alle	15-75 år	3188	42	6,3	42	26	32	34	38	46	50	52	56

Bilag 68a: Indtag af tilsat sukker (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of added sugars (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	57	28,4	55	9	17	25	35	70	95	109	143
Piger	4-14 år	372	50	27,0	46	11	17	22	32	62	82	98	128
Alle	4-14 år	758	53	27,9	49	10	17	24	33	68	91	105	143
Mænd	15-75 år	1545	57	44,5	47	2	8	15	27	76	112	140	218
Kvinder	15-75 år	1643	43	31,1	37	2	8	13	22	57	80	95	139
Alle	15-75 år	3188	50	38,8	41	2	8	14	24	65	93	119	188

Bilag 68b: Kostens indhold af tilsat sukker (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of added sugars in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	11	4,5	10	2	4	5	7	14	16	18	22
Piger	4-14 år	372	11	4,6	10	3	5	6	8	13	16	19	24
Alle	4-14 år	758	11	4,5	10	2	4	5	8	13	16	19	24
Mænd	15-75 år	1545	8	5,5	7	0	2	3	5	11	15	18	28
Kvinder	15-75 år	1643	8	5,1	8	1	2	3	5	11	15	17	23
Alle	15-75 år	3188	8	5,3	8	0	2	3	5	11	15	18	26

Bilag 69a: Indtag af kostfiber (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of dietary fibre (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	21	6,4	20	9	11	14	16	24	28	33	41
Piger	4-14 år	372	18	5,5	17	7	10	12	14	22	26	28	32
Alle	4-14 år	758	19	6,1	18	8	11	12	15	23	27	30	39
Mænd	15-75 år	1545	24	8,7	23	8	11	14	18	29	35	40	49
Kvinder	15-75 år	1643	21	6,9	20	8	11	12	16	25	29	33	41
Alle	15-75 år	3188	22	8,0	21	8	11	13	17	26	32	37	45

Bilag 69b: Kostens indhold af kostfiber (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of dietary fibre in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	23	5,6	22	12	15	16	19	26	30	33	40
Piger	4-14 år	372	24	5,8	23	13	15	16	19	27	31	34	40
Alle	4-14 år	758	23	5,7	23	12	15	16	19	27	31	33	40
Mænd	15-75 år	1545	22	6,4	21	10	13	14	17	25	30	33	41
Kvinder	15-75 år	1643	25	6,8	24	12	15	17	20	29	34	37	44
Alle	15-75 år	3188	23	6,8	23	11	14	15	19	27	32	36	43

Bilag 70a: Indtag af protein (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of protein (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	78	21,4	75	37	49	54	64	89	105	118	137
Piger	4-14 år	372	66	16,7	64	33	42	46	53	76	89	97	105
Alle	4-14 år	758	72	20,2	70	33	44	49	58	83	98	107	134
Mænd	15-75 år	1545	101	30,2	98	41	58	66	81	117	138	153	188
Kvinder	15-75 år	1643	75	21,5	74	33	43	49	61	88	101	111	133
Alle	15-75 år	3188	88	29,0	84	35	47	55	68	103	125	139	171

Bilag 70b: Kostens indhold af protein (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of protein in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	15	2,2	15	11	12	12	13	16	18	19	21
Piger	4-14 år	372	14	2,3	14	10	11	12	13	16	17	18	21
Alle	4-14 år	758	15	2,2	14	10	11	12	13	16	18	18	21
Mænd	15-75 år	1545	16	2,7	15	10	12	12	14	17	19	20	23
Kvinder	15-75 år	1643	15	2,8	15	10	12	12	14	17	19	20	24
Alle	15-75 år	3188	16	2,7	15	10	12	12	14	17	19	20	23

Bilag 71a: Indtag af alkohol (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of alcohol (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	0,1	0,50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
Piger	4-14 år	372	0,0	0,48	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
Alle	4-14 år	758	0,1	0,49	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
Mænd	15-75 år	1545	19,2	21,24	13,3	0,0	0,0	0,0	2,8	28,8	45,8	59,7	92,8
Kvinder	15-75 år	1643	10,8	12,92	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	16,6	27,8	35,5	55,6
Alle	15-75 år	3188	14,9	17,95	9,2	0,0	0,0	0,0	1,7	22,4	36,5	48,5	79,8

Bilag 71b: Kostens indhold af alkohol (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of alcohol in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	0,0	0,18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Piger	4-14 år	372	0,0	0,17	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Alle	4-14 år	758	0,0	0,18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Mænd	15-75 år	1545	5,1	5,48	3,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,7	12,1	15,8	25,8
Kvinder	15-75 år	1643	3,7	4,43	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	9,8	12,4	18,7
Alle	15-75 år	3188	4,4	5,01	2,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,7	11,0	14,3	21,7

Bilag 72a: Indtag af vitamin A (RE/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin A (RE/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1219	696	1085	279	392	485	695	1611	2090	2575	3353
Piger	4-14 år	372	1052	654	911	215	326	389	577	1324	1926	2303	3313
Alle	4-14 år	758	1137	681	990	218	343	435	637	1476	1999	2466	3368
Mænd	15-75 år	1545	1533	1138	1241	301	438	547	808	1899	2839	3535	5593
Kvinder	15-75 år	1643	1094	756	914	256	370	470	646	1336	1878	2306	3553
Alle	15-75 år	3188	1307	985	1040	263	393	498	706	1596	2381	3044	4843

Bilag 72b: Kostens indhold af vitamin A (RE/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin A in the diet (RE/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1356	699	1237	390	499	568	801	1737	2306	2650	3269
Piger	4-14 år	372	1336	726	1186	403	497	588	797	1689	2298	2800	3754
Alle	4-14 år	758	1346	712	1203	386	498	577	800	1723	2301	2733	3581
Mænd	15-75 år	1545	1385	985	1133	325	490	591	786	1699	2387	2963	5431
Kvinder	15-75 år	1643	1306	791	1084	427	562	639	818	1544	2143	2775	4539
Alle	15-75 år	3188	1344	891	1107	359	531	615	801	1611	2264	2861	4896



Bilag 73a: Indtag af retinol ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of retinol ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	860	614	675	167	235	271	401	1171	1625	2110	3144
Piger	4-14 år	372	724	559	567	129	190	231	324	956	1465	1757	2594
Alle	4-14 år	758	793	591	612	144	209	246	355	1049	1575	1925	2806
Mænd	15-75 år	1545	1210	1044	908	170	261	336	522	1573	2415	3090	4923
Kvinder	15-75 år	1643	706	646	515	134	195	243	346	839	1365	1715	2922
Alle	15-75 år	3188	950	898	668	140	215	275	404	1198	1944	2579	4351

Bilag 73b: Kostens indhold af retinol ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of retinol in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	950	620	766	234	297	347	454	1302	1815	2158	2847
Piger	4-14 år	372	911	621	726	239	292	338	427	1177	1804	2119	3019
Alle	4-14 år	758	931	621	747	234	296	339	443	1242	1813	2157	2946
Mænd	15-75 år	1545	1089	940	830	220	299	361	506	1376	2065	2568	4797
Kvinder	15-75 år	1643	829	669	614	240	315	356	447	974	1503	1889	3786
Alle	15-75 år	3188	955	822	691	230	310	357	467	1184	1781	2295	4061

Bilag 74a: Indtag af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of  $\beta$ -carotene ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	4272	3868	3386	327	701	941	1745	5445	8897	10727	17725
Piger	4-14 år	372	3895	3346	2972	374	631	827	1606	5309	8142	10002	14972
Alle	4-14 år	758	4087	3624	3148	339	655	855	1648	5361	8665	10307	16648
Mænd	15-75 år	1545	3816	5492	2723	252	599	894	1563	4427	7184	10389	20354
Kvinder	15-75 år	1643	4617	4263	3341	395	842	1115	1948	5812	9504	12440	20079
Alle	15-75 år	3188	4229	4913	3031	341	717	1009	1732	5097	8597	11477	20223

Bilag 74b: Kostens indhold af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of  $\beta$ -carotene in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	4831	4178	3628	368	801	1097	1906	6514	9541	12786	18200
Piger	4-14 år	372	5040	4173	3727	527	872	1205	2109	6616	10548	13199	19504
Alle	4-14 år	758	4934	4174	3698	422	838	1139	2000	6539	10410	13156	19341
Mænd	15-75 år	1545	3505	4353	2508	315	574	863	1460	4081	6762	9371	18392
Kvinder	15-75 år	1643	5668	5412	4184	576	1068	1487	2421	6948	11356	15099	26237
Alle	15-75 år	3188	4619	5044	3196	390	762	1085	1859	5618	9324	13313	22112

Bilag 75a: Indtag af vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	2,9	2,40	2,2	0,7	1,0	1,2	1,6	3,2	5,0	6,9	13,2
Piger	4-14 år	372	2,4	1,79	1,9	0,6	0,9	1,1	1,4	2,9	4,5	5,9	9,2
Alle	4-14 år	758	2,7	2,13	2,0	0,6	0,9	1,1	1,4	3,0	4,8	6,6	11,9
Mænd	15-75 år	1545	5,2	4,67	3,6	1,0	1,4	1,8	2,4	6,3	10,8	14,2	22,2
Kvinder	15-75 år	1643	4,2	3,89	2,9	0,6	1,0	1,3	1,8	5,3	9,0	11,7	18,5
Alle	15-75 år	3188	4,7	4,32	3,3	0,8	1,1	1,4	2,1	5,8	9,9	13,0	20,8

Bilag 75b: Kostens indhold af vitamin D ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin D in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	3,2	2,40	2,5	1,0	1,3	1,5	1,8	3,4	5,9	7,9	12,5
Piger	4-14 år	372	3,2	2,33	2,4	1,1	1,3	1,5	1,8	3,7	6,1	7,7	11,1
Alle	4-14 år	758	3,2	2,36	2,4	1,1	1,3	1,5	1,8	3,6	6,0	7,9	12,0
Mænd	15-75 år	1545	4,8	4,38	3,3	1,2	1,6	1,8	2,3	5,6	9,7	13,3	21,3
Kvinder	15-75 år	1643	5,1	4,52	3,5	1,2	1,5	1,7	2,3	6,0	10,3	13,5	22,7
Alle	15-75 år	3188	4,9	4,45	3,4	1,2	1,5	1,8	2,3	5,9	10,0	13,5	22,1

Bilag 76a: Indtag af vitamin E ( $\alpha\text{-TE}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin E ( $\alpha\text{-TE}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	7,7	3,05	7,1	2,7	4,2	4,7	5,8	8,9	10,9	12,7	16,8
Piger	4-14 år	372	7,0	2,52	6,5	2,7	3,7	4,3	5,4	8,1	10,1	11,9	15,4
Alle	4-14 år	758	7,3	2,82	6,9	2,7	3,9	4,5	5,6	8,6	10,5	12,3	16,6
Mænd	15-75 år	1545	9,4	4,24	8,6	2,9	4,2	5,2	6,6	11,2	14,2	17,5	24,0
Kvinder	15-75 år	1643	8,6	3,86	8,0	2,7	4,0	4,6	6,0	10,5	13,1	15,5	21,1
Alle	15-75 år	3188	9,0	4,07	8,3	2,8	4,1	4,8	6,4	10,8	13,8	16,1	22,4

Bilag 76b: Kostens indhold af vitamin E ( $\alpha\text{-TE}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin E in the diet ( $\alpha\text{-TE}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	8,5	2,48	8,3	4,4	5,5	6,0	6,9	9,5	11,4	12,7	16,1
Piger	4-14 år	372	9,0	2,45	8,6	4,8	5,7	6,3	7,4	10,4	12,3	13,3	16,3
Alle	4-14 år	758	8,7	2,47	8,4	4,5	5,5	6,1	7,1	9,9	11,8	13,2	16,3
Mænd	15-75 år	1545	8,4	2,88	7,9	4,4	5,1	5,7	6,7	9,5	11,5	13,4	19,7
Kvinder	15-75 år	1643	10,3	3,59	9,4	4,9	6,4	6,9	8,0	11,8	14,5	17,0	23,2
Alle	15-75 år	3188	9,4	3,39	8,6	4,5	5,5	6,1	7,2	10,7	13,4	15,6	21,7

Bilag 77a: Indtag af thiamin (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of thiamin (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,3	0,42	1,3	0,7	0,8	0,9	1,1	1,6	1,8	2,0	2,7
Piger	4-14 år	372	1,1	0,31	1,1	0,5	0,7	0,7	0,9	1,3	1,5	1,7	2,0
Alle	4-14 år	758	1,2	0,39	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,4	1,8	1,9	2,3
Mænd	15-75 år	1545	1,6	0,56	1,5	0,6	0,8	1,0	1,2	1,9	2,3	2,6	3,2
Kvinder	15-75 år	1643	1,2	0,38	1,2	0,5	0,6	0,8	0,9	1,4	1,7	1,8	2,2
Alle	15-75 år	3188	1,4	0,51	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,7	2,0	2,3	3,0

Bilag 77b: Kostens indhold af thiamin (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of thiamin in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,5	0,29	1,5	1,0	1,1	1,2	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Piger	4-14 år	372	1,4	0,28	1,4	0,8	1,0	1,1	1,3	1,6	1,8	1,9	2,1
Alle	4-14 år	758	1,5	0,29	1,4	0,9	1,1	1,1	1,3	1,6	1,8	2,0	2,2
Mænd	15-75 år	1545	1,5	0,36	1,4	0,8	0,9	1,0	1,2	1,7	1,9	2,1	2,6
Kvinder	15-75 år	1643	1,4	0,33	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	2,0	2,5
Alle	15-75 år	3188	1,4	0,35	1,4	0,8	1,0	1,0	1,2	1,6	1,9	2,0	2,5

Bilag 78a: Indtag af riboflavin (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of riboflavin (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,7	0,55	1,7	0,8	1,0	1,1	1,4	2,1	2,5	2,7	3,2
Piger	4-14 år	372	1,5	0,48	1,4	0,6	0,8	0,9	1,1	1,7	2,1	2,4	2,7
Alle	4-14 år	758	1,6	0,54	1,5	0,7	0,9	1,0	1,2	1,9	2,3	2,6	3,0
Mænd	15-75 år	1545	2,0	0,70	1,9	0,8	1,0	1,2	1,5	2,4	2,9	3,3	4,2
Kvinder	15-75 år	1643	1,5	0,52	1,5	0,6	0,8	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	2,9
Alle	15-75 år	3188	1,8	0,66	1,7	0,6	0,9	1,0	1,3	2,1	2,6	2,9	3,9

Bilag 78b: Kostens indhold af riboflavin (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of riboflavin in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,9	0,46	1,9	1,1	1,3	1,4	1,6	2,3	2,5	2,7	3,3
Piger	4-14 år	372	1,9	0,51	1,9	1,0	1,2	1,3	1,5	2,2	2,6	2,7	3,3
Alle	4-14 år	758	1,9	0,49	1,9	1,0	1,2	1,3	1,6	2,2	2,5	2,7	3,3
Mænd	15-75 år	1545	1,8	0,47	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,4
Kvinder	15-75 år	1643	1,9	0,47	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,3
Alle	15-75 år	3188	1,8	0,47	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,4

Bilag 79a: Indtag af niacin (NE/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of niacin (NE/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	25	7,4	24	12	15	17	20	29	34	39	46
Piger	4-14 år	372	21	6,0	21	9	13	14	17	25	30	32	36
Alle	4-14 år	758	23	7,0	22	10	13	15	19	27	32	36	44
Mænd	15-75 år	1545	40	11,9	38	16	22	26	32	46	54	60	75
Kvinder	15-75 år	1643	29	8,6	29	12	17	19	24	34	39	44	54
Alle	15-75 år	3188	309	245	256	11	32	56	139	414	622	758	1153

Bilag 79b: Kostens indhold af niacin (NE/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of niacin in the diet (NE/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	28	5,0	28	19	21	22	25	31	34	37	43
Piger	4-14 år	372	28	5,3	27	16	19	22	24	31	34	36	42
Alle	4-14 år	758	28	5,1	27	17	20	22	25	31	34	37	43
Mænd	15-75 år	1545	36	7,4	36	21	26	28	31	41	46	49	57
Kvinder	15-75 år	1643	36	8,2	35	20	25	27	30	40	45	50	64
Alle	15-75 år	3188	36	7,9	35	21	25	27	31	40	45	49	61

Bilag 80a: Indtag af vitamin B<sub>6</sub> (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin B<sub>6</sub> (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,4	0,39	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,6	1,9	2,0	2,4
Piger	4-14 år	372	1,2	0,32	1,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,4	1,6	1,7	1,9
Alle	4-14 år	758	1,3	0,37	1,2	0,6	0,7	0,8	1,0	1,5	1,7	1,9	2,3
Mænd	15-75 år	1545	1,8	0,58	1,8	0,8	1,0	1,2	1,5	2,2	2,6	2,9	3,6
Kvinder	15-75 år	1643	1,4	0,43	1,4	0,6	0,8	0,9	1,1	1,7	1,9	2,2	2,7
Alle	15-75 år	3188	1,6	0,55	1,6	0,6	0,9	1,0	1,3	1,9	2,3	2,6	3,2

Bilag 80b: Kostens indhold af vitamin B<sub>6</sub> (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin B<sub>6</sub> in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1,5	0,29	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Piger	4-14 år	372	1,5	0,32	1,5	0,8	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,4
Alle	4-14 år	758	1,5	0,31	1,5	0,9	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Mænd	15-75 år	1545	1,7	0,36	1,6	1,0	1,1	1,3	1,4	1,9	2,1	2,3	2,7
Kvinder	15-75 år	1643	1,7	0,40	1,7	1,0	1,2	1,3	1,5	1,9	2,2	2,5	2,9
Alle	15-75 år	3188	1,7	0,38	1,7	1,0	1,2	1,3	1,4	1,9	2,2	2,4	2,8

Bilag 81a: Indtag af folat ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of folate ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	296	87	286	147	170	203	234	344	410	459	540
Piger	4-14 år	372	264	82	254	123	150	169	209	307	378	409	486
Alle	4-14 år	758	280	86	268	128	157	180	221	328	393	430	519
Mænd	15-75 år	1545	367	136	349	140	186	221	279	434	528	593	796
Kvinder	15-75 år	1643	325	121	314	127	169	192	246	386	456	518	740
Alle	15-75 år	3188	345	130	330	131	175	204	260	406	495	558	770

Bilag 81b: Kostens indhold folat ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of folate in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	333	74	326	188	230	245	281	376	432	469	532
Piger	4-14 år	372	343	84	335	193	229	240	287	383	443	482	627
Alle	4-14 år	758	337	79	331	191	229	244	282	379	439	479	585
Mænd	15-75 år	1545	336	104	319	178	214	238	272	377	438	500	734
Kvinder	15-75 år	1643	394	125	374	192	239	265	315	445	537	619	822
Alle	15-75 år	3188	366	119	345	183	222	248	291	414	499	576	791

Bilag 82a: Indtag af vitamin B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	5,7	2,37	5,4	1,5	2,3	2,8	4,1	7,2	8,6	10,1	12,8
Piger	4-14 år	372	4,8	2,22	4,3	1,5	2,0	2,5	3,2	5,9	7,8	8,8	11,5
Alle	4-14 år	758	5,2	2,34	4,9	1,5	2,1	2,6	3,5	6,6	8,4	9,7	12,5
Mænd	15-75 år	1545	7,9	4,09	7,1	2,2	3,1	3,7	5,2	9,7	12,6	15,0	22,1
Kvinder	15-75 år	1643	5,6	3,05	5,0	1,3	2,1	2,6	3,6	6,9	8,7	10,5	15,9
Alle	15-75 år	3188	6,7	3,77	5,9	1,6	2,4	3,0	4,2	8,2	11,1	13,3	19,3

Bilag 82b: Kostens indhold vitamin B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin B<sub>12</sub> in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	6,3	2,23	6,3	2,1	3,0	3,6	4,7	7,6	9,3	10,2	12,2
Piger	4-14 år	372	6,2	2,56	5,8	2,0	2,9	3,4	4,3	7,7	9,2	10,6	13,8
Alle	4-14 år	758	6,3	2,40	6,0	2,0	3,0	3,4	4,5	7,6	9,2	10,3	13,1
Mænd	15-75 år	1545	7,2	3,40	6,6	2,5	3,4	4,0	5,1	8,5	10,7	12,4	18,8
Kvinder	15-75 år	1643	6,7	3,07	6,1	2,2	3,1	3,5	4,6	7,9	10,0	12,3	18,2
Alle	15-75 år	3188	6,9	3,24	6,4	2,3	3,2	3,8	4,8	8,2	10,5	12,3	18,4

Bilag 83a: Indtag af vitamin C (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin C (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	98	48	88	28	45	49	66	119	159	181	247
Piger	4-14 år	372	101	52	90	26	41	47	67	125	168	190	252
Alle	4-14 år	758	100	50	89	25	41	48	67	122	164	187	252
Mænd	15-75 år	1545	112	59	99	26	41	51	74	137	185	215	292
Kvinder	15-75 år	1643	114	55	105	31	45	54	75	142	182	208	284
Alle	15-75 år	3188	113	57	102	28	43	53	74	140	184	213	291

Bilag 83b: Kostens indhold vitamin C (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin C in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	S	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	112	53	99	35	52	59	74	138	178	209	291
Piger	4-14 år	372	131	60	119	37	58	69	87	161	205	246	321
Alle	4-14 år	758	121	57	110	35	54	63	79	147	194	232	307
Mænd	15-75 år	1545	104	53	93	30	44	53	68	125	168	196	317
Kvinder	15-75 år	1643	140	69	127	38	59	71	94	168	221	271	365
Alle	15-75 år	3188	122	64	109	34	49	58	79	149	197	239	351

Bilag 84a: Indtag af calcium (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of calcium (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1100	351	1040	498	631	715	841	1312	1601	1734	2049
Piger	4-14 år	372	947	307	909	396	496	575	752	1113	1381	1489	1752
Alle	4-14 år	758	1025	338	967	414	533	627	795	1224	1483	1635	2006
Mænd	15-75 år	1545	1190	459	1126	381	576	681	883	1433	1766	2011	2652
Kvinder	15-75 år	1643	1029	356	1006	362	508	609	780	1236	1496	1654	1979
Alle	15-75 år	3188	1107	417	1055	371	530	635	822	1325	1621	1839	2466

Bilag 84b: Kostens indhold calcium (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of calcium in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1234	321	1197	654	788	861	1002	1440	1639	1804	2228
Piger	4-14 år	372	1232	337	1214	578	724	835	989	1433	1704	1836	2067
Alle	4-14 år	758	1233	329	1203	595	760	845	993	1438	1663	1833	2173
Mænd	15-75 år	1545	1086	334	1043	483	624	718	862	1258	1489	1690	2225
Kvinder	15-75 år	1643	1246	362	1205	597	747	824	1005	1448	1699	1889	2368
Alle	15-75 år	3188	1169	358	1124	528	672	765	926	1356	1616	1804	2337

Bilag 85a: Indtag af fosfor (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of phosphorus (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1479	405	1402	674	921	1040	1191	1726	2048	2186	2495
Piger	4-14 år	372	1250	329	1204	607	792	855	1014	1472	1711	1858	2030
Alle	4-14 år	758	1366	387	1313	632	825	923	1092	1595	1878	2085	2399
Mænd	15-75 år	1545	1779	548	1730	692	1000	1148	1408	2069	2472	2744	3494
Kvinder	15-75 år	1643	1372	402	1348	596	777	892	1106	1596	1854	2034	2434
Alle	15-75 år	3188	1569	520	1509	619	842	978	1208	1836	2225	2497	3145

Bilag 85b: Kostens indhold fosfor (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of phosphorus in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	1650	281	1638	1140	1234	1305	1453	1819	1985	2111	2524
Piger	4-14 år	372	1621	299	1593	1023	1169	1254	1410	1796	2023	2118	2424
Alle	4-14 år	758	1636	290	1619	1071	1205	1285	1442	1810	1995	2117	2504
Mænd	15-75 år	1545	1617	284	1592	1065	1212	1283	1421	1779	1967	2099	2476
Kvinder	15-75 år	1643	1651	300	1623	1051	1229	1311	1441	1822	2018	2183	2542
Alle	15-75 år	3188	1634	293	1609	1056	1218	1298	1432	1802	1992	2141	2524

Bilag 86a: Indtag af magnesium (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of magnesium (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	315	89	299	158	194	221	257	354	436	480	588
Piger	4-14 år	372	270	72	261	126	171	190	221	311	357	396	476
Alle	4-14 år	758	293	84	279	135	180	198	238	338	400	446	563
Mænd	15-75 år	1545	420	127	411	167	229	269	337	493	579	641	767
Kvinder	15-75 år	1643	338	94	331	140	198	224	273	397	456	502	571
Alle	15-75 år	3188	378	119	363	148	210	240	299	443	527	587	720

Bilag 86b: Kostens indhold magnesium (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of magnesium in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	353	66	345	235	261	275	307	391	436	475	550
Piger	4-14 år	372	350	64	344	227	256	278	307	385	439	473	528
Alle	4-14 år	758	351	65	344	231	260	276	307	388	437	475	542
Mænd	15-75 år	1545	384	78	374	231	269	296	331	427	486	521	619
Kvinder	15-75 år	1643	410	83	405	240	290	313	353	458	512	554	635
Alle	15-75 år	3188	397	81	390	237	279	303	341	445	500	538	621



Bilag 87a: Indtag af jern (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of iron (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	9,9	2,59	9,4	5,1	6,3	6,9	8,2	11,4	13,5	14,4	17,4
Piger	4-14 år	372	8,5	2,21	8,3	3,8	5,3	5,9	6,8	9,8	11,5	12,2	14,1
Alle	4-14 år	758	9,2	2,52	8,9	4,4	5,7	6,3	7,5	10,6	12,4	13,8	16,5
Mænd	15-75 år	1545	12,9	3,92	12,6	5,0	7,1	8,1	10,3	15,1	17,9	19,8	24,1
Kvinder	15-75 år	1643	9,9	2,89	9,7	4,2	5,6	6,5	8,0	11,5	13,3	14,7	17,5
Alle	15-75 år	3188	11,4	3,74	10,9	4,5	6,1	7,1	8,8	13,5	16,0	18,0	22,2

Bilag 87b: Kostens indhold jern (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of iron in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	11,0	1,50	11,0	8,0	8,6	9,1	10,0	12,1	13,0	13,5	14,5
Piger	4-14 år	372	10,9	1,60	10,9	7,5	8,4	8,8	9,8	11,8	12,9	13,5	15,4
Alle	4-14 år	758	11,0	1,55	11,0	7,8	8,5	8,9	9,9	12,0	13,0	13,5	15,2
Mænd	15-75 år	1545	11,7	2,19	11,6	7,5	8,5	9,2	10,3	13,1	14,4	15,4	18,0
Kvinder	15-75 år	1643	11,9	2,06	11,8	7,5	8,9	9,5	10,5	13,1	14,5	15,3	17,4
Alle	15-75 år	3188	11,8	2,13	11,7	7,5	8,7	9,3	10,4	13,1	14,5	15,4	17,8

Bilag 88a: Indtag af zink (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of zinc (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	10,7	3,07	10,2	4,7	6,7	7,5	8,6	12,3	14,7	16,4	20,5
Piger	4-14 år	372	9,1	2,39	8,9	4,4	5,7	6,2	7,4	10,4	12,4	13,2	15,0
Alle	4-14 år	758	9,9	2,88	9,6	4,6	5,9	6,6	8,0	11,5	13,5	15,1	19,6
Mænd	15-75 år	1545	14,1	4,38	13,7	5,6	7,8	9,0	11,2	16,5	19,8	21,6	27,1
Kvinder	15-75 år	1643	10,4	3,05	10,2	4,1	5,8	6,9	8,4	12,2	14,0	15,3	19,0
Alle	15-75 år	3188	12,2	4,19	11,7	4,8	6,5	7,5	9,3	14,4	17,6	19,9	24,8

Bilag 88b: Kostens indhold zink (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of zinc in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	11,9	2,01	11,6	7,9	8,9	9,6	10,5	13,2	14,5	15,4	17,7
Piger	4-14 år	372	11,7	2,01	11,7	7,8	8,9	9,4	10,4	12,8	14,1	15,3	17,6
Alle	4-14 år	758	11,8	2,02	11,6	7,8	8,9	9,5	10,5	13,0	14,4	15,4	17,7
Mænd	15-75 år	1545	12,8	2,39	12,6	8,2	9,3	10,0	11,3	14,2	15,8	16,9	19,5
Kvinder	15-75 år	1643	12,5	2,28	12,3	7,6	9,3	10,0	11,1	13,8	15,3	16,3	18,7
Alle	15-75 år	3188	12,7	2,34	12,5	7,9	9,3	10,0	11,2	14,0	15,6	16,7	19,2



Bilag 89a: Indtag af jod ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of iodine ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	236	105	212	92	119	132	167	281	360	439	615
Piger	4-14 år	372	213	117	181	78	95	111	136	250	362	441	618
Alle	4-14 år	758	224	112	195	79	103	121	148	266	361	441	618
Mænd	15-75 år	1545	268	151	229	86	120	139	175	310	444	570	852
Kvinder	15-75 år	1643	226	128	192	65	97	112	143	266	404	481	702
Alle	15-75 år	3188	247	141	209	72	104	121	157	291	421	522	756

Bilag 89b: Kostens indhold jod ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of iodine in the diet ( $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	267	119	231	124	145	163	188	307	421	506	661
Piger	4-14 år	372	279	156	232	110	135	155	183	316	463	584	789
Alle	4-14 år	758	273	139	232	119	142	159	186	314	441	547	748
Mænd	15-75 år	1545	250	150	206	108	131	143	168	272	409	528	860
Kvinder	15-75 år	1643	276	156	225	109	136	151	181	313	484	597	875
Alle	15-75 år	3188	263	154	215	108	133	146	173	293	442	570	874

Bilag 90a: Indtag af selen ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of selenium ( $\mu\text{g} / \text{day}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	44	14,2	42	19	25	29	35	51	61	66	83
Piger	4-14 år	372	37	11,2	35	16	22	24	29	43	53	58	70
Alle	4-14 år	758	41	13,2	39	17	23	26	32	47	58	64	80
Mænd	15-75 år	1545	60	20,9	58	22	32	37	46	71	86	96	127
Kvinder	15-75 år	1643	45	16,0	44	17	24	28	34	54	65	73	94
Alle	15-75 år	3188	53	20,0	50	19	26	31	39	63	78	88	113

Bilag 90b: Kostens indhold selen ( $\mu\text{g} / 10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of selenium in the diet ( $\mu\text{g} / 10 \text{ MJ}$ ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	44	14,2	42	19	25	29	35	51	61	66	83
Piger	4-14 år	372	37	11,2	35	16	22	24	29	43	53	58	70
Alle	4-14 år	758	41	13,2	39	17	23	26	32	47	58	64	80
Mænd	15-75 år	1545	60	20,9	58	22	32	37	46	71	86	96	127
Kvinder	15-75 år	1643	45	16,0	44	17	24	28	34	54	65	73	94
Alle	15-75 år	3188	53	20,0	50	19	26	31	39	63	78	88	113

Bilag 91a: Indtag af natrium (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of sodium (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	3,4	0,92	3,3	1,7	2,1	2,3	2,8	3,9	4,6	5,1	6,3
Piger	4-14 år	372	2,9	0,73	2,8	1,6	1,9	2,1	2,4	3,4	3,9	4,1	5,0
Alle	4-14 år	758	3,2	0,87	3,0	1,6	1,9	2,2	2,6	3,6	4,2	4,8	5,8
Mænd	15-75 år	1545	4,4	1,34	4,2	1,8	2,4	2,8	3,4	5,2	6,1	6,7	8,0
Kvinder	15-75 år	1643	3,2	0,94	3,1	1,4	1,9	2,1	2,6	3,7	4,4	4,8	5,7
Alle	15-75 år	3188	3,8	1,29	3,6	1,6	2,0	2,3	2,9	4,5	5,5	6,1	7,5

Bilag 91b: Kostens indhold natrium (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of sodium in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	3,8	0,59	3,7	2,6	3,0	3,1	3,4	4,1	4,6	4,9	5,5
Piger	4-14 år	372	3,8	0,64	3,7	2,5	2,9	3,0	3,3	4,1	4,6	4,8	5,6
Alle	4-14 år	758	3,8	0,62	3,7	2,6	2,9	3,0	3,4	4,1	4,6	4,9	5,6
Mænd	15-75 år	1545	4,0	0,79	3,9	2,5	2,9	3,1	3,4	4,4	5,0	5,4	6,3
Kvinder	15-75 år	1643	3,9	0,77	3,8	2,4	2,8	3,0	3,4	4,3	4,8	5,2	6,1
Alle	15-75 år	3188	3,9	0,78	3,9	2,4	2,8	3,0	3,4	4,4	4,9	5,3	6,2

Bilag 92a: Indtag af kalium (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of potassium (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	2,9	0,81	2,8	1,4	1,7	1,9	2,3	3,3	3,9	4,5	5,2
Piger	4-14 år	372	2,5	0,68	2,4	1,2	1,5	1,7	2,1	2,9	3,4	3,7	4,4
Alle	4-14 år	758	2,7	0,77	2,6	1,3	1,6	1,8	2,1	3,1	3,6	4,0	4,9
Mænd	15-75 år	1545	3,9	1,17	3,8	1,5	2,2	2,5	3,1	4,6	5,3	5,9	7,3
Kvinder	15-75 år	1643	3,2	0,89	3,1	1,3	1,8	2,1	2,6	3,7	4,3	4,6	5,6
Alle	15-75 år	3188	3,09	1,245	2,56	1,1	1,32	1,56	1,139	1,414	1,622	1,758	1,1153

Bilag 92b: Kostens indhold kalium (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of potassium in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe		antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge	4-14 år	386	3,2	0,61	3,1	2,0	2,3	2,5	2,8	3,6	4,0	4,3	4,7
Piger	4-14 år	372	3,3	0,64	3,2	1,9	2,2	2,5	2,9	3,6	4,0	4,4	5,3
Alle	4-14 år	758	3,2	0,62	3,2	1,9	2,3	2,5	2,8	3,6	4,0	4,3	5,0
Mænd	15-75 år	1545	3,6	0,76	3,5	2,1	2,4	2,7	3,1	4,0	4,5	4,9	5,8
Kvinder	15-75 år	1643	3,9	0,88	3,8	2,2	2,6	2,8	3,3	4,3	4,9	5,3	6,4
Alle	15-75 år	3188	3,7	0,84	3,6	2,1	2,5	2,7	3,2	4,2	4,7	5,2	6,1

Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Mørkhøj Bygade 19  
DK - 2860 Søborg

T: 35 88 70 00  
F: 35 88 70 01  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-93109-39-1